

シャイン

— 受講のきっかけと今 —

シャイン 046号

カウンセリングスキルを 日常の仕事に活かす

橋本 明子さん

職業：地方公務員 管理職

資格：産業カウンセラー



【受講のきっかけ】

公安職となって約 20 年。子育てや介護と同時進行でも、職場の良き理解者と仲間恵まれ、地域社会に支えられて仕事を続けることができました。

公安職は、危機的現場での緊急対応が日常であり、緊張を伴う長時間の就労で、職場内での良き理解者や、苦楽を共にし、命を預けあう信頼できる仲間の存在は欠かせません。

先輩方に話を聴いて頂いていた立場が、私が話しを聴く立場となり、いつの間にか男女問わず「話しを聴いてほしい。話しを聴いてやってくれないか。」と声を掛けていただく機会が増え、「私は正しい傾聴をしているのだろうか？」と、ふと不安になり、産業カウンセラー養成講座という学びの場があることを知り受講しました。

【資格取得後の活動状況】

職場では、ストレスチェック制度を導入し、メンタルヘルス不調者への体制は整っています。産業カウンセラーの資格を取得したからと言って、資格を役立てるポジションはありません。けれども、この学びは私自身の働きやすい職場づくりに役立っています。

例えば、資格取得前ならネガティブフィードバックをしていた場面で、今では温かく非評価的態度で傾聴することを意識して部下の話を聴くことにより、部下が自ら自己探求を促進し、自己理解を深め、気づきを得ていくという事実を幾度も経験してきました。

私は、部下の深まった自己理解や気づきを受容して共感することにより、彼らとのラポールが形成され、職場内に温かく優しい空気が流れてきたように感じています。

資格は取得できましたが、学びは始まったばかりで、カウンセリングスキルを一つひとつ良く咀嚼して、しっかりと身に付けていきたいと考えています。そして、私の周りの方々に、産業カウンセラー養成講座という学びの場がある事をお知らせして、学びをとおして、働きやすい職場が増えることを祈っています。

最後に、年齢も職業も様々な産業カウンセラー養成講座の同窓生とは、今も SNS で繋がっています。先日、愛犬を亡くした時には、犬を深く愛していた私を同窓生が受容してくれて、深い悲しみの中にいる私に寄り添い、共感して頂き慰められました。これからも、互いの心の内を皆で受容し共感して安心できる関係を続けていきたいと考えています。

