

# シャイン

## — 受講のきっかけと今 —

シャイン 053号

### ちっぽけな悩み、 聴かせて頂けませんか？

#### 上原 正大さん

会社名：精神科病院 所属：医療連携室 役職：医療ソーシャルワーカー  
資格：産業カウンセラー、精神保健福祉士、雇用環境整備士



「青森県一人旅行」

#### 【受講のきっかけ】

私は元々、工場での製造員・食品品質管理試験者などブルーカラーの職業をしており、人と関わる業務はしていませんでした。しかし、会社の先輩・同僚が精神疾患で休職した姿、そして“復職した精神疾患を持つ人にどう接すればいいのか”と対応に困る企業側・上司の姿を見て「苦しんでいる人の話を聞ける人になりたい」「精神疾患を罹患された人と企業（組織）の間に入って問題を整理する人が必要だ」と思っていた頃、精神保健福祉士の資格を知りました。その後、精神保健福祉士取得のため都内の専門学校に進学。進学後に産業カウンセラー受講説明会が校内で開催されると知り、「どんな資格なのだろう」と思い受講説明会に参加しました。当時の受講説明会で「実技時間を多くとっています」と聞き、人との交流が少ない異分野からチャレンジする自分にとって、実技面をしっかりと鍛えられると思い受講を決意しました。

#### 【資格取得後の活動状況】

現在私は、精神科病院にて医療ソーシャルワーカーとして勤務しております。慢性期&急性期病棟の患者様を担当しているほか、外来相談、入院手続き、デイケア業務、医師や看護師との情報共有、市町村役場・保健所・介護施設など関係機関との調整を行っています。

ここで1点、あるエピソードがあります。病院へ定期的に申し訳なさそうに日頃の悩み相談の電話をかけて

くださる患者様がいます。“なぜ申し訳なさそうに”だと思いますか？患者様によると「こんなちっぽけな悩みを相談していいのかな」と言うのです。そのとき私は「もしよろしければ、そのちっぽけと思う悩み、言える範囲で聴かせて頂いてもいいですか？」と伝え、お話を聴くよう心がけています。つい先日、その方からお手紙をもらいました。「いつも話を聞いてくださり、ありがとうございます」と。その時に「あ～、産業カウンセラー講座の実技練習で学んだ傾聴の姿勢で、人の辛さに寄り添う事ができた」と心の底から実感しました。

しかし、今でも面談の際に悩む事はあります。「死にたい」と言う人への対応、幻覚・妄想・興奮状態の人との面談。病状によっては傾聴することが症状を悪化させることもあります。ですが、そのような方への対応も今後経験を積み、私の基礎技術である産業カウンセラー講座で学んだ知識・傾聴スキルを高め今後の支援に活かしたいと思います。

最後に患者様と接して思うことは「話を聴いてくれる人の存在の大切さ」です。私の漠然とした夢ではありませんが、いのちの電話では無く、形式的なカウンセリングでもなく、“ちっぽけな悩みを言えない人”が気軽に話せる市民傾聴ボランティアやオンラインでの悩み相談などの取り組みに参加したいと思っています。

