



産業カウンセラー養成講座 受講体験記

第2弾!

2014年 産業カウンセラー養成講座 受講者に聞いてみました。
「何がよかったですか?」「受講を決めたきっかけは?」

毎年約1000人が、東京支部で産業カウンセラー養成講座を受講しています。
そのうち、2014年10月に講座を修了した17の方に、
受講後の率直なお気持ちをお聞かせいただきました。

- | | | | |
|------------------------------------|---------|---|---|
| ☆ 実習を通して得た「傾聴」スキルは大きな財産 | 岩渕紋子さん | … | 2 |
| ☆ 「私自身の人生」を見つめる機会になりました | 宮沢さん | … | 2 |
| ☆ カウンセリング分野に進むため、アピールできる「資格」取得を目的に | 高垣泰邦さん | … | 2 |
| ☆ 「職業相談員の適性があるから、資格をとって見たら?」 | 板倉里香さん | … | 3 |
| ☆ 企業で働く一人ひとりの気持ちに寄り添えるカウンセラーをめざして | 森脇聡子さん | … | 3 |
| ☆ 感情的にならずに受け止められる。ちょっと成長したのかな | 石原由美子さん | … | 4 |
| ☆ 今後も、悩みながら、スキルアップに努めていきます | 北澤勝之さん | … | 5 |
| ☆ 人の話が「見えて」くるようになりました | 小松由季さん | … | 5 |
| ☆ 無事に修了できて本当によかった | 中村友美さん | … | 5 |
| ☆ もっと人を好きになるためのヒントを得ました | 萩原利仁さん | … | 6 |
| ☆ 患者様の訴えを聴くために | 市川 壘さん | … | 6 |
| ☆ 迷っている方、ぜひ受講を! | 森田悟司さん | … | 6 |
| ☆ 自分に常に正直に、胸を張って生きることへの活力を得た | 水野正貴さん | … | 7 |
| ☆ 受講前は不安でいっぱいでした | 福井彩加さん | … | 7 |
| ☆ 自分の心と正面から向き合った7ヶ月間 | 加藤京子さん | … | 8 |
| ☆ 適切に人の話を聴く知識やスキルを身につけたい | 長谷川悟志さん | … | 8 |
| ☆ 人の話を聴くことは簡単なようで難しく、非常に奥が深い | 仮屋桂一さん | … | 8 |



一般社団法人日本産業カウンセラー協会 東京支部
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-2-12
菱化代々木ビル4階
Tel. 03-6434-9130、 Fax. 03-5772-3053

以下、お寄せいただきました体験記です！

☆実習を通して得た「傾聴」スキルは大きな財産

岩淵 紋子さん

この養成講座の最大の魅力は7ヶ月104時間に及ぶカウンセリング実習です。実習時、受講生はカウンセラー、クライアント、オブザーバーのいずれかを担当します。

カウンセラー役の時は、相手が話した気持ちに加え、表現できない想いも感じ取り、それらを伝え返す「傾聴」の練習をします。クライアント役の時は、基本的に自分のことを話します。そこでカウンセラー役の人に傾聴してもらえると「自分の気持ちを分かってもらえた」と嬉しくなり、心が軽くなります。それは、ありのままの自分を受け入れてもらえる安心と喜びの体験です。また、オブザーバー役の時には、カウンセラーの関わり方によってクライアントの対応が変わるのを肌で感じ、その重要性に気付かされます。

こうして実践に近い形でカウンセリング実習を重ねることで、自然とカウンセラーとしての自信も育まれていきます。私にとって、実習を通して体得した傾聴のスキルは大きな財産となっています。

☆「私自身の人生」を見つめる機会になりました

宮沢 さん

産業カウンセラー養成講座を通して、産業カウンセラーに必要な知識・技能を学んだことはもちろんだが、それ以上に財産となったのは「自らを知る時間」「仲間との出会い」であった。

グループワークの中で、自らの感情・思いを語り、そして向き合うことで、ありのままの自分を意識化できたことがとても良かった。それはクライアントに向き合うために必要なことでもあるが、私の今後の日常生活にも柔らかな光を与えてくれることを感じている。

そして仲間との出会い。7ヶ月間共に学び、感情を共有した同じグループメンバー11人はかけがえのない仲間となった。各々が働く職場や人のために何かをしたいという優しい心と、志を持った人達との切磋琢磨した時間は青春時代を思い出すような時間となり、今、この時に出会えたことに本当に感謝したい。

私は資格取得のために受講を決めたが、自らの今後の「Quality of Life (人生の質)」にとっても大切なものを得たと感じている。今後受講をお考えの方には身近な人をサポートする力の養成だけでなく、「私自身の人生」を見つめるチャンスとしても、この講座にチャレンジしてほしい。

☆カウンセリング分野に進むため、アピールできる「資格」取得を目的に

高垣 泰邦さん

私がカウンセリングを学び始めたきっかけは、うまくいかない職場内のコミュニケーションの解決の糸口になればと思って、新聞の折り込みチラシで目に留まったカウンセリングの講座を受講したことでした。

その講座でカウンセリングに興味を持ち、学び続けて4年が経ったときに、この方向に進

みたいという思いが強くなりました。そして、少しでもアピールできるもの（資格）が欲しくて、養成講座の受講を決めました。

講座を受講し始めたときに感じたのは、「基礎である傾聴の実習に、こんなにも時間をかけるのか？」という驚きでした。もっといろいろなことを実習するだろうと考えていたため、最初は正直がっかりしました。しかし、実習を続ける中で、基礎がしっかりできたときとそうでないときの違いを一緒に学ぶ仲間と感じ、その大切さを自分も実感しました。

養成講座の体験を通して、講座を受講する以前に学び身につけた知識や技術が、一段向上したような気がしています。

☆「職業相談員の適性があるから、資格をとってみたら？」

板倉 里香さん

講座受講のきっかけは職業紹介機関の職員の方からの勧めでした。当時、求職活動をしていた私に「職業相談員の適性があるから、将来を見据えて資格を取ってみたら……？」と。ナント！時期を同じくして他の職員の方からも同じ言葉をいただきました。

その言葉を信じて未知の世界（養成講座受講）へ飛び込みました。当然ではありますが未知の世界は甘いものではありませんでした。

私が一番辛かったのはカウンセラーとしての土台となる「自己理解」、自分と向き合う作業でした。しかし、深い愛情を持って指導に当たってくださった指導者の方の支え、深い信頼関係で結ばれた受講仲間の支えがあったお蔭でなんとか乗り越えることができ、今があります。養成講座で出会った方々は一生の宝物です。

求職者支援を目標に始めた学びでしたが、受講前の「私」と今の「私」は明らかに違います。現在はさらに視野が広がり、自分のカウンセラー像が明確になりました。また、さらなるステップアップの為に生涯自己研鑽を積みたいと思うようになりました。

「ライフワーク」が見つかった今、私はワクワクしています！！

☆企業で働く一人ひとりの気持ちに寄り添えるカウンセラーをめざして

森脇 聰子さん

これまで長く企業に勤めてきましたが、50代を前にして、生涯を通じて続けていく仕事として、学生時代から関心のあったカウンセリングに挑戦してみたいと思い、受講を決心しました。想像していたよりもハードな内容で、根気のない私には普段なら続けられなかったと思いますが、一度も休むことなく修了することができました。指導者・クラスメートのみなさんとの気負いのない関わりの中で、カウンセリングを学びながら同時に自分自身を知り、はっきりとした目標を見つけることができたからだと思います。

受講前は「全く別の新たな道」と捉えていた産業カウンセラーでしたが、企業ですごした中での様々な経験を違う形で役立てることができるのでは、という希望を今は持っています。企業で働く個々の人たちの気持ちに寄り添えるカウンセラーをめざして、あせらずゆっくり学びを続け、歩みをすすめていきたいと思っています。

☆感情的にならずに受け止められる。ちょっと成長したのかな

石原 由美子さん

「半年間、続けられるだろうか」から「講座が楽しみでなんとしても通い続ける！」へ——毎回刺激の連続で、どんどん引き込まれていく自分に驚きました。

私は学生時代から「人が自分らしく可能性を広げて自ら成長していく」ための支援に関心を持っていたのですが、ITが普及して社会環境の変化が早い昨今、より一層その思いが強くなっていました。また、長年精力的に仕事をしてきたものの、自分の心の弱さやコミュニケーションの不器用さに課題を感じ、カウンセラーの技能学習を通じて自分を鍛えたいとの思いもありました。

実習では、カウンセラー自身が自己の状態や気持ちを感じ取れること、相手の気持ちに寄り添い自分の価値観にとらわれず聴く姿勢、の二つがとくに印象に残っています。感じ方・考え方は人それぞれ違う、と言葉にすれば簡単ですが、これをしっかりと意識し体が馴染むまでの数回は、混乱の連続。家に帰った後も自分の内面が揺れ動いていました。

ところがある時期から、日々の仕事や生活の中で価値観の異なる方と出会っても、以前ほど構えずあまり感情的にならずに受けとめられるようになったのです。「ちょっと成長したのかな」と、にやりとした瞬間でした。カウンセラーになるための講座ではありますが、まず自分自身の内面を磨ける場だと思います。

また、実技指導の先生方は、受講生が実習を通じて自ら感じ、観察し、それを言葉にして意見を出し合い学ぶ過程を根気強く（我慢して）温かくサポートしてくださいました。この指導方法はとてもありがたく、「クライアントは今、どんな気持ちなのか」「クライアント役である自分の心がどう動いたか」と自問・意見交換を繰り返すうちに理想のカウンセラー像が少しずつ見えてきて、目の前の相手に集中できるようになってきました。これは体験した人にしかわからない、財産です。

そして、もうひとつの財産が、年齢・性別・職業も多様な同じグループの仲間です。課題ができるか不安な時に励ましてもらったり、わが道を行くタイプの私を寛容に受け入れてもらったり…。本当にありがとう！ これからも、自己開示できる場を共有し、プロフェッショナル目指して切磋琢磨していきたいと思います。



☆今後も、悩みながら、スキルアップに努めていきます

北澤 勝之さん

現在の職務（営業職）に達成感を感じなくなっていたため、社内のキャリアカウンセラーと相談し、キャリアカウンセラーになる目標を立て、資格取得のために傾聴を重視している産業カウンセラーの講座を受講することを決めました。

最初は4月から11月までの7ヶ月間続けることができるのか大変不安でした。しかし、指導者や、グループの仲間がとても良い方々で、毎回楽しく講座を受けることができました。みんなが同じ「産業カウンセラーになる」という目標があり、みんなで助け合いながら頑張れたことだと思っており、終わってみると7ヶ月はあっという間でした。しかし楽しいことだけではなく、講師の方には「悩んでください」とよく言われましたが、実技ではクライアントに寄り添うのではなく、引っ張ってしまう癖に悩んでいました。まだまだこの癖を克服できていませんが、今後も悩みながら、スキルアップに努めていき、目標であるキャリアカウンセラーになりたいと思っています。

☆人の話が「見えて」くるようになりました

小松 由季さん

私がこの講座に参加したのは、自身がカウンセリングを受けた事がきっかけでした。その空間で用いられるのは「会話」だけなのに…。カウンセラーは、どんなことをしているのだろう？ そんな軽い興味からです。

そして実際に4月から講座に通い出し、「傾聴」を徹底的に実習していくと、驚くことが起こりました。だんだん、人の話が「見えて」くるようになりますのです。まさに、カウンセラーのしている世界を垣間見る体験。しかもその体験は、想像以上の実りを私にもたらしめました。それは、自分への洞察と、クライアントを通して実感する、人間への敬意です。この体験は私の人生の宝になるでしょう。

この講座は、カウンセリングの技法や理論を学べるだけでなく、自分と、そして人が、今よりもっと「好き」になれる、そんな可能性を持った講座です。

ぜひ、あなたもカウンセラーのしている世界を、体験してみてください！

☆無事に修了できて本当によかった

中村 友美さん

私が産業カウンセラー養成講座を受講しようと思ったのは、現在会社の人事で勤務しており、社会や企業におけるカウンセリングの必要性を感じていたからです。養成講座を修了した今は、キャリアへの利用価値だけでなく、自分自身を知り、今後の生き方を考えるきっかけを与えていただいたと深く感謝しています。

養成講座においては仲間と共に挑んだ面接実習でなかなかうまくいかなかったり、提出課題に対する指導者の鋭い指摘に時にはくじけそうになることも多かったです。迷いつつ一つ一つ乗り越えて無事に養成講座を修了できて本当に良かったと思います。

指導者や同じグループの仲間は本当に人間的に素晴らしい方々で、時には上司部下、時には友人、時には兄、姉の様な存在でした。これから生きていく上でのお手本となる素敵な方々との出会いにも感謝しています。

☆もっと人を好きになるためのヒントを得ました

萩原 利仁さん

今は昔、「倍返し」というフレーズが、大なり小なりおもしろがられて、今日ヒタヒタと「目には目を、歯には歯を」の鉄の論理が浸透している。そうしたなかで人間がささくれ立ってくることは、ある。人間関係で悩む人は多い。でも、立ち止まってよく考えてみると、確かに人との関係のなかで癒されてもいる。私は産業カウンセラー養成講座のなかで癒され、気づくと、それでも人生に YES という自信を得た。

今改めて 2 人の実技指導者と 12 人の仲間の顔を思い浮かべる。どうしてこんなにも大切な思い出になったのだろう……。私の実技指導者が言っていた、「よく味わえ」と。本当に大切なものは自分の体を通して、身体感覚をともなっている。それを伝えるのはむずかしい。でも、おぼろげに考えをまとめると、そこには「受容・共感・自己一致」というキーワードが浮かぶ。Person Centered に私は安心したのだ。

この講座から得たものは、きっと、もっと人を好きになるためのヒントであった、と思うのだ。

☆患者様の訴えを聴くために

市川 墨さん

私は病院でリハビリテーションの仕事をしています。今、医学の分野では病気に対するメンタルヘルスの影響がとても注目されています。医療現場では、患者様からの症状以外の訴えの多くに、職場での労働条件に対する悩み・人間関係に対する悩みがあり、その影響を強く感じています。ただ、その訴えをどのように聞いたら良いのかわからなかった、それがこの講座を受けるきっかけでした。

この講座では、傾聴の意義やその効果を引き出すための態度や技法等を、実技と理論を交えて学ぶことができたので、自分にとってはとても整理がしやすく学びやすい環境でした。また、自分のコミュニケーションを見直すとてもよいきっかけにもなりました。初め自分のコミュニケーションを他人にみられたり分析されたりするのは、とても窮屈な感じや恥ずかしさがありました。しかし、実習が進んでいく中で、仲間や指導者、クライアント役に意見を頂くことで、自分のコミュニケーションに対する癖や傾向、相手に与える印象など初めて気づかされ、新たな発見の毎日でした。コミュニケーションの勉強は一人ではなく、仲間と行うことで学びが広がっていくことを実感できました。

☆迷っている方、ぜひ受講を！

森田 悟司さん

「向いてると思うよ、受講してみたら？」

きっかけは、先にこの講座を修了していた知人の一言でした。その一言が当時自分の中にあっただよんだ想いとかがみあい、受講するに至りました。そしてそれは貴重な体験になりました。

実習では受講者同士でカウンセラー役、クライアント役を交代で行うのですが、クライアント役の時には自分自身の話をするようになります。初めの内はあまり深い話もできないのですが、回を重ねるにつれ、次第に自分の本当の悩みを話せるようになっていきます。

実習という場ではありながら、私自身、身の回りに小さくはない変化が続いた時期でもあったので、その時々を聞いてもらえる場があったことは、それ自体が大きな救いでもありました。

そしてこうして聞いてもらえて良かったから、次は自分が誰かの話を聞ければな、と心底思えた…これもこの講座で学ぶ「傾聴の意義」の一つなのだろうと思うのです。

こんな風に体験から学べる機会もそう多くはないと思います。迷っている方、ぜひ受講を！

☆自分に常に正直に、胸を張って生きることへの活力を得た

水野 正貴さん

会社に新卒で入社し5年が経過した頃、将来の自分はどのような形で社会に貢献したいのかを迷っていました。偶然手にした本で産業カウンセラーという資格を知り興味を持ったことがきっかけでした。

最初は普段意識したことがなかった傾聴の訓練の難しさと、当時私は栃木から東京へ片道2時間半の通学をしており、仕事との両立にとっても苦勞しました。しかし、グループの仲間が私を弟のようにいつも気にかけてくれたり、指導者が上手く出来たところを中心に褒めて指導して下さり、温かな空間の中で受講できたことで楽しく学ばせていただきました。

また、カウンセリングに必要とされる自分への自己開示をすることで私自身の欲求や将来への希望を知ることができました。自分に常に正直に胸を張って生きることへの活力を得ることができました。これは会社で働いているだけではきっと味わえなかったことだと思います。

講座の修了と同時に縁あって人事部へ異動となりました。会社で働くあらゆるスタッフが当たり前のように健康的な日常を過ごせる環境を守れるよう、メンタルヘルス対策の構築に携わりたいと考えています。

☆受講前は不安でいっぱいでした

福井 彩加さん

「勉強が苦手で、何事も継続するのが苦手な私が、こんなに楽しく学んでいる！最初はこんなに真剣にやるつもりなかったのに！」。養成講座での経験は、私にとって“一生ものの学び”となりました。

受講を決めるにあたっては、「何か資格がとれたらいいなあ」というぐらいの軽い気持ちでした。また受講前は、果たして出席できるのだろうか、課題をこなせるだろうか、退屈な授業だったらどうしよう、と不安でいっぱいでした。

しかし、いざ講座に通い始めると、そんな不安は吹き飛び、いつの間にか講座に通うことが楽しさややりがいに変化していきました。カウンセラーとしての技術や知識は勿論のこと、クライアント役を通しての経験は、自分自身と深く向き合うことが出来ます。気が付けば日常生活でもここでの学びを活かせるようになっていました。

内容の濃い授業に、素敵な仲間たちと過ごした7か月間。受講料以上のものを沢山頂きました。この7ヶ月間は、私にとって素晴らしい財産です。

一人でも多くの方が、この養成講座で素敵な経験が出来ますように。

☆自分の心と正面から向き合った7ヶ月間

加藤 京子さん

傾聴スキルを習得して人の話をきちんと聞いて理解できるようになりたいというのが受講の理由でしたが、振り返ると、自分の心と正面から向き合った7ヶ月間でした。実習では一つ一つの取り組みの後に必ず「振り返り」を行うのですが、自分の心が何をどう捉えてどんな気持ちになったか、という「自分の心の在りよう」を表現することを常に求められたからです。最初の3ヶ月間は正直言って戸惑うばかりで辛かったのですが、毎週、年齢も職種も様々な11名を相手に悩み事を語り、真剣に耳を傾けてもらっているうちに、正に気心の知れた仲間になり、授業が楽しみになっていきました（特に男性陣は結束が固く、羨ましい限りでした）。

講座では聴く・話すだけでなく、「書く」ことが頻繁に求められます。特に逐語記録は養成講座カリキュラムのクライマックスだと思います。受講生にとって（そして評価する指導者にとっても）大変な労力を要する課題ですが、録音テープを何度も聞き、原稿を何度も読み返す中で、それまで学んできた一つ一つの傾聴技法の意義や重要性を体感できたと思います。

7ヶ月間の講座を通じて、傾聴技法という「型」はあっても、個々のカウンセラーの個性によってカウンセリングは多様なものになるということを知りました。最終日に指導者からいただいた「貴女らしいカウンセリングでOKです」という言葉を大切に参ります。

☆適切に人の話を聴く知識やスキルを身につけたい

長谷川 悟志さん

私は仕事柄、高校生やその保護者の方と進路相談等でお話をする機会があり、適切に人の話を聴く知識やスキルを身につけたいと思い、養成講座の受講を決めました。長いようで終わってみるとあっという間だった7ヶ月間は、非常に濃く、有意義な時間を過ごすことができました。人によって成長速度の差はあるかと思いますが、この7ヶ月間で着実に傾聴の技術を身につけていくことができます。私の場合は、開講から4～5ヶ月ほどは成長がなかなか実感できず少々辛い思いをすることもありました。しかし、養成講座のグループの仲間と支え合ってそれを乗り切ることができましたし、また、修了まで楽しんで受講を続けることができました。私にとっては、新しい友人・仲間ができたこともとても大きな収穫です。

今後は、まずは試験に合格し、産業カウンセラーとして養成講座で学んだことを活かし、少しでも人のお役にたてるよう、さらにカウンセリングスキルを研鑽していきたいと思えます。

ありがとうございました。

☆人の話を聴くことは簡単なようで難しく、非常に奥が深い

仮屋 桂一さん

受講のキッカケは、社内で新卒社員の離職率を低減させるためにキャリアデザインセンターを立ち上げ、そこで社員の相談窓口を設置し、社員のキャリアや不満、疑問に答えるようにすれば、離職率は下がるのでは！？ と考えたことです。

ただ単に人事部の社員（私）が何の資格もなく相談員になるのでは、相談を受ける側として物足りなさを感じるのではないかと、何か相談役を裏付ける資格が必要だと考えたとき、「産

業カウンセラー」という資格があることを知り、「これは社員の相談役としては、うってつけの資格だ！」と考え、養成講座受講のキッカケとして今回のご縁となっております。

養成講座は半年以上も続くロングスケジュールで、途中何度もくじけそうになりましたが、本当に良き仲間達に恵まれ助けられました。共に学びあう友とも呼べる人たちとの出会いのおかげに感謝しています。

受講を終えて今、どんな職業・職種の人でも部下を持っている人は、是非この産業カウンセラー養成講座を受講して欲しいと心から願います。チームや組織で活動していく中で、メンバーの話聞く（聴く）ことは、メンバーの帰属意識だけでなく、上司と部下、人と人との信頼関係が深まることにつながると確信しているからです。

人の話を聞く（聴く）ことは簡単なようで難しく、非常に奥が深いものだともしりました。カウンセリング実習でカウンセラー役の際に感じた、自分の気持ちや、湧き起こる感情を冷静に理解し、相手をそのまま受け入れることの難しさ。理屈は理解できるが「言うは易く行うは難し」。他人をありのまま受け入れ共感することはなかなかできませんでした。面接実習を数十時間行ったところで身に付かない苛立ちや悔しさ、そんな中でも面接実習終了後、クライアント役から、「話して楽になった」とか、「話してるうちに悩みの答えが自然と湧いてきた！」「話を聞いてくれて、ありがとう」など予期せぬ反応を頂くと、何とも言えない喜びを体験できたのも事実です。

以上の体験は、私にとって実に素晴らしい体験でしたので、多くの方々にも体験して頂き、普段からの良好な人間関係の構築に役立てて頂けたらと切に願い、はなはだ簡単ですが、私の受講体験記とさせていただきます。

以 上