

勝手に格言コーナー

みんなちがって

それがいい

森實

摩利子



◆自分自身と向き合うための心理学



心と身体はリンクしています。身体と同じく心も、「なんだか疲れたな〜」「がんばりたいけど元気が出ないな」そんな時にセルフケアできたらいいですね。ココロアロマセラピストの遠藤ひろみさんは、心理学を身近なものとして活用することを伝えています。

－どんな形で心理学を伝えていますか？

カウンセリングや講座・ワークショップなどの形です。心理学と聞くと病気の治療のために必要なもの、またはハードルの高い「学問」だと思われがちです。私はそれを身近なもの、自分でも活用できるものだと感じていただきたいのです。なので、自分の心を自分でメンテナンスできるよう、わかりやすく身近な言葉で伝えたり、言葉では伝えづらい心の動きはイラストでも伝える方法をとっています。

－講座やカウンセリングを受けた方にはどのような変化がありますか？

皆さん、スッキリした顔になります。「自分がダメだから」「自分が悪い人間だから」と自分のせいにして、なかなかそれを口にする機会がなかったという方が多いのですが、カウンセリングを受けることで「思い込みだったんだ！」と気がつけられるのです。

参加する前は“母親として失格だと責められるのではないか”という不安を持って緊張していらっしゃる方も、話をするうちに「そんな気持ちを持つことは当たり前だったんだ」とほっとした表情になります。その変化を「まるで謎解きのようです」という感想をいただくこともあります。

－どんな点で心のサポートが必要な方が多いでしょう？

自分をダメだと責める方がとても多いです。「もっと頑張らなきゃ！」「いいお母さんとしてもっと・・・もっと・・・」って。

自分はダメじゃない。自分には素晴らしい価値があるということに気づいてほしいです。人には「心のクセ」があり、一人ではなかなか見えなくて、同じところを行ったり来たりしてしまいがちですが、他者の言葉でハッと気がつくことがあります。

－どのように心理学を活かせるでしょう？

心理学とは、自分自身と向き合い、よりよく生きるためのツールだと思います。また人間の素晴らしさに気付くものでもあります。

カウンセリングを受ける人には「問題」がある、と思われがちですが、そうではありません。私がしていることは、その方の「答え」を探す手助けです。

もしかしたら自分を否定されてしまうのでは・・・という怖さを持っている方もいるかもしれませんが、そんなことはしません。「自分と向き合う時間」を持てます。まわりが見えなくなっている方には「絶望はないよ。一筋の光はきっとある」と気づくようサポートします。もっと気軽に味わってほしいです。

心理学は特別なものではありません。がんばっている自分に気づき、自分が持っているものを全部出して、楽になれる、ほっと肩の力を抜くためのツールにさせていただけたらうれしいです。

(聞き手：細田恭子)

キャリア支援者のワークスタイル

「寄り合い」という言葉があります。地域の共同体が重要な役割を担っていた時代、話し合いや親睦のために集まることをそう呼びました。「会議」みたいなものかと思いますが、議題そのものだけでなく、「寄り合う」面々の人となりや事情なども共有しようとするニュアンスを感じる、よりあたたかみのある言葉です。

3月のはたらくらぶゼミ「キャリア支援者のワークスタイル」は「寄り合い」の場としたいと思っています。国は「働き方改革」という指標を掲げ、個人の働き方に関して、これまでの在り方を転換しようとして大きく舵を切りました。「ニッポン一億総活躍プラン」において、さまざまな働き方の実現を目指しています。そこではこれ

までとは異なる、働く側の視点を中心とする支援が求められています。私たち支援者は、どのように社会を捉え、何を大切にして「多様な働き方」を推進していくのか？そして、どのような場でどのように働いていくのか？こんなことをテーマに「寄り合い」してみませんか。ぜひおいでください。（野崎まこと）



キャリア支援者のブランディング



あなたはどんなキャリアコンサルタントですか？

「資格は取ったけど、何から始めたらいいか・・・」

「本当はもっと違うことがしたいのに・・・」という声をしばしば聞きます。キャリア支援の多くの現場で行われるのは、就職についての個別相談や集合研修（セミナー）です。そのスキルは資格取得の講

座等で、ある程度学ぶことができます

（実際には場数が必要）が、それだけではおなじ資格を取得した人と横並びです。コンサルタントとしてやっていくためには「〇〇さんにこの案件をお願いしたい」といわれる存在になる必要があります。あなたが詳しい分野、得意な業務、そして支援に込める「志」はどんなことでしょうか？ その「志」と現在の活動は合っ

ているでしょうか？

2月のはたらくらぶゼミ「キャリア支援者のブランディング」は、ご参加の方がご自身のコンサルタントとしての特色を見つめるようなプログラムを準備しています。考え中の方、迷っている方、自分なりに組立てたけど人の意見を聞いてみたい方、などなどのご参加をお待ちしています。（古川晶子）

SCE の講座・イベント

♥会場は WithYou さいたま（さいたま新都心）

♣会場はヘルシーカフェのら（さいたま市南区）

♥ 第1回カオリエの会 W

遠藤ひろみ（ココロアロマセラピスト／SCE 理事）／12月1日（木）10:00～12:00／1500円／3名

♥ 第15回はたらくらぶ W

「オンナ 50 歳」からの生き方茶話
細田恭子（SCE 理事）／12月9日（金）10:00～12:00／1500円／15名

♥ 第17回はたらくらぶゼミ

キャリア支援者のミッション

中村容さん（キャリアコンサルタント）／2017年1月17日（火）10:00～12:00／1500円／15名

♥ 第9回 SCE サボサボ

SCE 理事／2017年1月23日（月）10:00～14:00（原則1人1時間）無料 ※SCE 会員限定

♥ 第11回帝王切開ママの会 W

細田恭子（SCE 理事）／2017年1月26日（木）10:00～12:00／1000円／3名（子連れ OK）
※WithYou さいたま後援

♥ 大人こころに寄り添う絵本時間④

森實摩利子（SCE 理事）／2017年1月28日（土）15:00～17:00／1000円／15名
※WithYou さいたま公募型共催

♥ 第16回はたらくらぶ W

「転勤族」を楽しむサバイバル術

細田恭子（SCE 理事）／2017年2月6日（金）10:00～12:00／1500円／15名

♥ 第18回はたらくらぶゼミ

キャリア支援者のブランディング

古川晶子（SCE 代表理事）／2017年2月13日（月）10:00～12:00／1500円／15名

♥ 第10回 SCE サボサボ

SCE 理事／2017年2月20日（月）10:00～14:00（原則1人1時間）／無料 ※SCE 会員限定