

# カウンセリングこうべ

神戸カウンセリングセンター

代表 仲東 茂

事務局 Tel. 080-6152-0975

〒653-0841 神戸市長田区松野通1-4-14

仲東 茂

Fax : 078-735-0662

郵便振替 01190-2-17712

**2016年如月号**

2016年2月 発行

## 学びを今

曾川 笑子

私は今年1年間自治会の会長を務めています。970軒余りの自治会です。くじを引いて当たってしまいどうしようかと思いました。しかし、これは私が今まで学んできたカウンセリングが使えるかもしれないという思いが、背中を押してくれました。今まででは人前で話すことも苦手、ご近所付き合いも数軒で「おはよう、こんにちは」のみで、なるべく関わらないようにと思っている私がいました。断ろうと思えば、何とか断ることも出来たかもしれません。でも、カウンセリングを学んで、この頃「来るもの拒まず」（受容）の気持ちになってきたこと、なんとかなるかと思えるようになってきたこと、これらがやってみようかなという思いにつながりました。

実際にやってみて、力不足、経験不足も感じていますが、やってよかったという思いが日増しにしています。役員の方や、多くの人に「会長、会長」と言われる心地よさ、私の存在を認めてくださる方がたくさんいることを感じています。道を歩いていても声をかけられます。皆さんに生かされていることを感じています。

また、いろんな苦情を聞くこともあります。できるか出来ないかは別として、まず気持ちを聴くこと（傾聴）が大事と思ってすることが出来てきています。また、この問題は誰の問題かということを冷静に聴くことが出来て來たような気がします。必要以上に頑張らなくていいということです。他にも、自分の意見をはっきり言えること（自己一致）が自分を楽にすることになると感じています。

また、会長はこうあるべき、こうしなければいけないという枠もなくすことが出来ました。それは、前会長が私に「あなたが決めることではありません。決めるのは、役員や幹事の皆さんです」（ファシリテイト）と言われたことで私自身、肩を張らずに出来たと感じています。

また、自分がカウンセリングを学ぶきっかけの一つに、仕事にカウンセリングを活かしたいという思いがありました。保健室で仕事をしている私は、腹痛を訴えて来る子に、熱や他の症状がなければ、「少し頑張ってみよう」と促し教室復帰をさせていました。しかしそういう子は何度も同じ症状を訴え、来室しています。この頃、腹痛を訴える子の気持ちに少し触れてみようと思い、まずは痛いということを受容するように心がけています。しっかりと

したカウンセリング場面だけでなく、日頃の生活に、カウンセリングが生きることが私にとっても周りの人にとっても価値あることだと思います。

この頃、カウンセリングの勉強を箱庭やフォーカシング、ゲシュタルトと広げていますがいずれも相手を認めること（受容）が大事であることを強く感じています。いろんなコミュニケーションも相手を認めることから始まると言っても過言ではないと思います。

この度の私の自治会の仕事も相手を認めるこことを大事にし、あと少し頑張ってみようと思います。

## 2級カウンセラーの資格を取得して

川畠 みどり

ありがとうございました。今ようやく2級の認定を得ることが出来て、お世話になった諸先生、ペア、関わって頂いたすべての人に感謝申し上げます。

教職に就いて充実した日々を順調に過ごしていましたが、卒業生の子ども達が入学していく頃になり、生徒、保護者との関わりにおいて、対応に苦慮する事態が起きて悩みが生じました。今までなら運動部で培った経験で乗り越えてこられた問題、対処できていたことが通じなくなっていた時、私学カウンセリング研究会の案内に出会いました。夏季休暇中の研修を申し出て参加を許可頂き、不安いっぱいでしたが、何か救いの道を求めてひかれるままに入り込んでいました。

20歳代の頃に先輩の先生でカウンセリングを勉強されていた方がいらっしゃって、私もカウンセリングを学びたいと話をしていたのですが、運動部の顧問をしていたので時間が取れなくて一緒に学ぶことが出来ませんでした。歳と共に運動部顧問を免除され、それ以降は教育カウンセリングの研究会にも積極的に参加できるようになりました。カウンセリングの世界に関わり、学校という狭い世界しか知らなかつた私が広い世界にふれ、多くの人と接する機会を得て、仕事に余裕を持てるようになりました。なかなかそう簡単に生徒指導、保護者対応が上手くなつたとは思いませんが、前向きに取り組めるようになりました。

最初の研究会で河合功子先生と出会い、神戸カウンセリングセンターの存在を教えて頂き、養成講座に通うようになり、また赤穂の研究会に基礎学習Ⅰの単位取得をするために欠勤届を出して参加しました。この時同室になったお二人がずっと私を支えてきて下さいました。研修コースをなかなかスタート出来ない私を気遣い、見守っていてくれました。今回ようやくここまで追いつくことが出来ました。

学習内容については、必修科目3科目が・・・・思い出せません。すべての基礎であるところの学習が欠落してしまっている状況でなきなく、恥ずかしいです。レポート提出に追われないですむ今から学び直したいと思います。最初に谷口先生、荒堀先生から、このカウンセリングの世界では60はまだひよこと伺いました。いつまでもひよこのままで終わってしまわないように、更に学習の機会を多くして、研鑽を積んでいきたいと思います。今後ともどうぞ宜しくご指導くださいますようお願い申し上げます。

## 2級カウンセラーの資格を取得して

本川 清裕

「もううばっかりじやあかん、そろそろ恩返ししてもらわんと」——亡くなった荒堀先生が、私に最後に直接言って下さった言葉だ。なまくらな私に「喝」を入れて下さったのだろう。本当に私は協会からもううばっかりで、いつまでたっても戦力になろうとしなかった。

私はいつから神戸カウンセリングセンター（以下KCCと略す）に入会させていただいたのだろうか。「基礎学習Ⅰ」の単位認定証を見ると、平成8年の1日カウンセリング学習会に参加していたようであり、20年近く前から在籍させていたいことになる。当時からKCCの世話役として活躍されていて、同じ職場で働いていた土家弘子先生にお説きいただいたことがきっかけだった。始めてみると、たちまちエンカウンターグループの魅力に取りつかれた。その一方で、忙しい日常の中で勉強を続けることの大変さを感じていた。ロールプレイングⅠⅡを受講したとき、逐語の起こしをすることの大変さに参ってしまい、カウンセラーの資格に関して「これだけのことをして得る価値があるものなのだろうか」と疑問に思うようになった。そんな思いの中、専修コースの「ファシリテーター経験」を履修・単位修得した後、母親の病気や退職、求職活動、父や伯父の世話など、様々なことが要因で、カウンセリングの勉強は休止してしまった。しかしKCCへの在籍を続けたのは、エンカウンターグループの醍醐味が忘れられなかったからだと思う。

その後、両親は他界し、再就職がままならないまま県の協会が主催する春のワークショップに参加した。そこで、ガンで闘病中の荒堀先生と久しぶりに再会し、冒頭の言葉を言われたのである。荒堀先生はご病気と思われないほど、以前と変わらないお元気なご様子だった。しかし、私には、先生とお目にかかれた最後の機会となってしまった。私にとって、冒頭の言葉は、荒堀先生からの遺言だ。

その翌年、荒堀先生は亡くなった。私は運良く再就職が決まり、そろそろカウンセリングの勉強の再開を考えていた頃、土家先生から教育面接Ⅰのペアを探している人がいるかどうかとお説きを受けた。仕事に追われていてやりこなせる自信はなかったが、なんとかがんばってみようと始めることに決めた。ペアになって下さった川畑さんは、とても優しく、楽しい方で、勉強が楽しくなった。教育面接Ⅰ、Ⅱ、ケーススーパービジョンと、ペアとして一緒に勉強させていただき、この度2級の資格を得ることができた。川畑さんがペアでなければ続けられたかわからない。川畑さんに対してはもちろんだが、よい出会いに感謝している。

2級の資格を取ったことで一つの目標を達成できた。しかし、2級を取得したからといって、自分の能力が特にアップしたわけでもない。ただ、私でもお役に立てることがあればできる限りさせていただこうと思っている。それがKCCや県協会への恩返し——荒堀先生から私の遺言を実践させていただくことになるのだろうと思う。微力ながら後押しし、協会の発展に協力していきたい。

事務局よりお知らせ

1 会費納入のお願い

会費の納入をお忘れではありませんか？ 平成27年度会費納入がまだの方は出来るだけ早く郵便振替にてお支払いをお願いします。

記号番号 : 01190-2-17712

口座名 : 神戸カウンセリングセンター

金額 : 2000円

通信欄に、「平成27年度会費納入」と必ず記入して下さい。

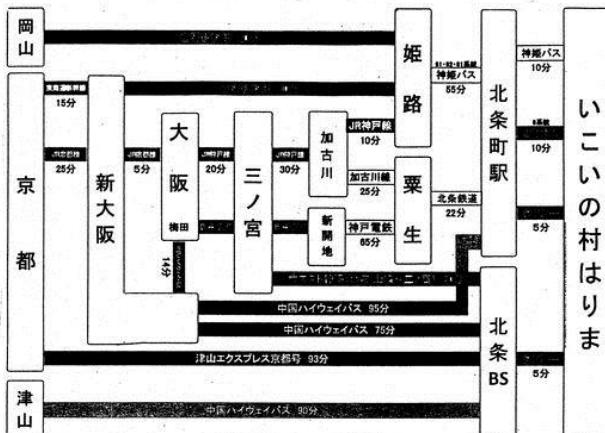
2 第53回兵庫県カウンセリング研究会にご参加ください

期日：平成28年3月26日（土）～29日（火）（3泊4日）

会場：いこいの村はりま

〒675-2443 兵庫県加西市 笹倉823-1 TEL 0790-44-1750（代）

★ 〈いこいの村はりまへのルート〉



★車 中國縦貫自動車道路 加西インターチェンジより 5分  
★電車 北条鉄道北条町駅よりタクシーで 5分（約2000円）

- ※ 無料送迎バスあり（JR宝殿駅北口から12:40発）  
申込書の送迎バス希望欄に○を記入した方のみ、

編集後記

今回は曾川さん、川畠さんにお願いし、編集係の本川も執筆させていただきました。曾川さんには、カウンセリングの学びが日常でも生かされているというお話、川畠さんには2級を取られての思いや決意について書いていただきました。本川も川畠さんと同様の思いを書かせていただきました。

ご寄稿いただきました皆様、ありがとうございました。会員の皆様、ご寄稿をお願いしました折には、ご協力を願いいたします。

（ 堀田百恵・本川清裕 ）