

キャリアカウンセラーを目指して勉強されている皆さんへ

「傾聴って何？」

という状態からスタートして、CDA二次試験をクリアするまでの道のりは、私にとって、気づきと発見の連続でした。

もっと早くにこの勉強をしたかったと思いました。

そして、それは同時に、これまで見えていなかった自分の姿と向き合う、辛い道のりでもありました。

社会人として突っ走ってきた過程では、どちらかという主張することで困難を乗り越え、その過程で行なう、妥協や協調でさえ、「相手」を考える前に、自己を主体とした価値判断を中心に行なってきたと思うのです。

自分の思考のクセ、無意識で人を傷つけてきた言動、自分の中の甘えの部分。

見たくない自分の姿を否応なく見つめる過程でもありました。

こんな自分にとって、相手を「受容すること」の意味を体得するのに、大変時間がかかりました。

いえ、いまもとても分かっているとは言えないと思います。

しかし、キャリアカウンセラーの勉強を初めてから1年あまり経った今、こう思うようになりました。

相手を受容することができる人は、

自分に正直でいること。

自分に素直でいること。

あるがままの自分自身を受容していること。

これは、そうしよう、と思っただけでできることではないと思うのです。

理屈ではなく、感じ・感覚という部分で、つかむことだと思うのです。

ある種の感情が自分の中に湧き上がってきたとき、それに抵抗せずにその感情に身をまかせてみることです。

どんなに醜い、自分で認めるのがイヤな感情であっても、また、自分にとってこの上ない心地よい感情であっても、同じです。

「今、自分に湧き起こっている気持ち」を見つめることで、自分を「受容」することができると思います。

湧き上がってきた感情に対して「こう思わなくては。」と考えた瞬間、「受容」という言葉からかけ離れた、理屈による感情の整理へと入っていきます。

特にインテーク面談対策でありがちな、「聴かなくてはならない」「相手を受け容れなくてはならない」といった、「ねばならない信念」は、こういった「受容」の感覚を体得する妨げとなりがちです。

インテーク面談の訓練時に、こういった信念ができてしまう前に、ぜひ一度、自分自身の在り様を受容する機会を持てるようにお勧めしたいと思います。

全ての日常から解き放たれ、素の一人の人間として自分の感情を見つめる作業をしてみてください。

きっと、何かを感じ取ることができ、何かが見えてくるはずです。