

カウンセリングが好きだから 「げもの道」を歩み続ける

協会会員の産業カウンセラーやキャリアコンサルタントの生き様をお伝えします。会員から「素敵だ」と推薦のあった方に取材をお願いしています。

東関東支部

小野田 奈美

産業カウンセラーの資格取得からカウンセラーの道を歩み始め、「ご縁」を重ねているうちに惨事のカウンセラーの第一人者となった小野田さん。

「カウンセラーに向かない気質」だと自己分析する小野田さんに、これまでの歩みを伺いました。夢中で突き進んだ人が道を切り拓いていけると、強く感じる取材となりました。

産業カウンセラーとしてキャリアを重ねたいと考えている人を、勇気づける話だと思います。

小野田奈美さんは、「惨事」のカウンセラーの第一人者といえる。国境なき医師団の医師や被災地から帰ってきた日本赤十字社の職員、ドクター

ヘリの救急隊員、自殺者の出た会社の同僚や上司、希死念慮のあるクライアントなど、さまざまな惨事のメンタルヘルスケアを担当した実績を持つ。

「一番多かった年は、一対一のカウンセリングだけで年間700件位こなしました」と小野田さん。

クライアントによっては死者を救えなかった自責の念や組織への不満なども抱えている。

惨事対応では、そもそもカウンセラーの介入の仕方が通常と異なる。小野田さんが所属する団体ではチームで組織介入するのが基本であり、「惨事後ミーティング」と呼ばれるグループミーティングも多用される。惨事程度の把握も厳しい。例えば自殺者の出た職場ならば、遺体を見た人と見ていない人、顔まで目にした人や手足だけを目撃した人で分けると

いう。ショックの度合いが変わってくるからだ。小野田さん自身、厳しいカウンセリングをこなす中、ストレス

から年2回急性腸炎で病院に担ぎ込まれることが2年も続いたそう。

「カウンセリングの目標は、クライエントが今いるところから落ちないこと。組織から呼ばれるといつても、全員が歓迎してくれるわけではありません。自殺発生から2カ月たつての介入に、『今ごろ寝た子を起こしやがって』という気持ちになる人だっています。会社にも同僚にも向けられない怒りを、私たちに向けることもある。でも、怒鳴って落ち着けるのなら、それでもいいんです」

カウンセリングが好きだからこそ厳しい現場に居続ける。そうした惨事のカウンセラーの姿勢を「自分の足でけもの道に分け入らないと、ジャングルのことはわからないですね」と、大学の臨床心理の研究者に褒められたこともあるという。

ただ、小野田さん自身は、惨事のカウンセラーになろうと思っていたわけではない。仕事を紹介されているうちにたどり着いた場所だという。

「ご縁だと思います。そうでなければ今の私はないでしょう。じつは、どちらかと言うとカウンセラーに向かな

い気質なんです。入り込み過ぎるので」と小野田さん。

信心深い両親に育てられた小野田さんは、相手の苦しさを理解するのは同じような苦しさを味わうべきと教わって育つた。その思いがカウンセリングにも反映されてしまうという。

「溺れている人に岸から手を伸ばすのではなく、自分も飛び込む。一緒になつて苦しみを味わいながら、『私をつかめる岩を見つけたけれど、あなたは何かつかめる?』とたずねます。自分も飛び込むと共感より早く進むんですね」と、小野田さんは自らのスタイルを説明してくれた。この手法に疑問を持った時期もあり、スーパーバイザーにも相談してきたが、「それでもいいんじゃないの」という言葉ももらった。小野田さんが自分を見失わないことも大きかったのかもしれない。

「惨事のカウンセリングの場合はグループで介入するため、自分が巻き込まれると仲間にも迷惑をかけるので飛び込みません。また惨事のカウンセリングをするに当たって、カウンセラーの心理ケアに役立つ『疲労のコントロール』などのスキルを身につ

けたのも、自分にはプラスに働いていると思います」と、小野田さんは解説する。

原点は養成講座に

そんな小野田さんの原点は養成講座だという。講座に通っていた2006年当時、働いていた職場の近所に東関東支部の事務所が設立され、挨拶に行ったのだという。

「『まだ試験に受かるかわかりませんが、どうぞよろしくお願いします』とご挨拶したのがご縁で、支部の創設期だったこともあり、合格後に研修部のお手伝いをするようになったのです」

会社勤めを続けながら雑務などをしているうちに、会社を辞めて事務局で勤務をはじめた。相談員としても活動し、その様子を見た先輩カウンセラーから相談業務を紹介され、引き受けているうちに惨事のカウンセリングにたどり着いたという。

まさに「ご縁」の賜物だが、もう一つ小野田さんの強みも関係しているだろう。それは人から好かれること。

「人たらし」とよく言われたりするんですね」と、少し照れたような笑みを浮かべる小野田さんの周りには多くの友人や支援者が集う。

教職員のカウンセラーとなつたときは、5年の契約期限を延ばそうと教職員が厚さ数センチにもなる資料をまとめ上げ市議会に働きかけたという。

「学校長と密に連絡を取り、教育委員会などにも働きかけ、問題解決の糸口を探し続けたことも大きいかもしれません」と小野田さん。当時ほう病の教職員の9割を復職させ、ほとんど再発がなかった。またナイフを持つて相談室を訪れた教職員が働ける場所を、異動できる範囲で探したこともあつたそう。

しっかりとした仕事を土台とした人間関係の構築が、今の小野田さんの仕事をつくつたのかもしれない。

そんな小野田さんにとつても、傾聴は一番のベースだという。

「惨事のカウンセラーの養成でも、傾聴できる人は理解が早いですね。傾聴を外して話を聴くことはできません」と語ってくれた。