



福岡の企業のコミュニケーションアップのお手伝い

2023年4月 第1号

アイメッセージ

■発行
井上カウンセリングオフィス
合同会社
〒810-0001 福岡市中央区天神 4-7-11
クレアビル 4階

タイトルは、井上の「I」と心理学用語「Iメッセージ=自己開示の対話方法」から付けました。

私が産業保健カウンセラーになったきっかけ

～自己紹介に代えて～

私は福岡市の東、香椎宮の近くの家で生まれ育ちました。今から53年前の話です。普通のサラリーマン家庭での平凡な暮らし。近くの香椎高校に進学、ぼーっと野球部で毎日を過ごしていました。そんな私の転機となったのが“遅い初恋”

一つ上の学年のソフトボール部の先輩に一目ぼれ。運動神経万能で学校の人気者だった先輩に比べ、恥ずかしがり屋で純粋だったあの頃。話しかける勇氣はとてもなく、その女性が放課後のグラウンドを走っている姿を遠くから見ているのが精一杯でした。

好きで好きで仕方がないのに、そばに近づくことさえできない。そんな自分へのふがない気持ちとやるせない思いが募っていたとき、学校の帰りに商店街を歩いていると一若くして世を去られた、村下孝蔵さんの名曲『初恋』(1983) が流れてきました。

放課後の校庭を走る君がいた～ 遠くで僕はいつでも君を探してた♪

そのなんとも切ない歌詞が、その瞬間の心情にぴったりハマって、曲が流れていた小さな本屋の前で終わるまで聴き浸っていたのを今でも覚えています。そしてそれは、自分で自分の心を見つめることができた、初めての経験でもありました。

こんにちは
本日は私の
自己紹介をさせて
頂きます！



井上きよし

- 産業保健カウンセラー
(産業カウンセラー+精神保健福祉士)
- 70年代歌謡曲研究家(自称)
- 巨人ファン歴42年



衛藤 信之先生

日本メンタルヘルス
協会 代表
心理カウンセラー



これを機に『自分に気づく心理学』…などの本をむさぼるように読む毎日。それでも時代はバブル前夜の1980年代中ごろ。「メンタルヘルス」などの言葉は現在ほど聞くことはなく「大学で心理学を学ぼう！」といった発想も出ないままに、福岡大学法学部に進学、運よく国家公務員試験に合格、九州運輸局に採用されました。

しかし就職直後に時代のうねりが襲ってきます。バブル崩壊→阪神淡路大震災→リーマンショックによる大企業の倒産などにより失業者が増え、心の病気も問題となる中で「メンタルヘルス」という言葉が表舞台に出るようになります。

その後の「失われた30年」に伴う「心の病気の日常化」は皆さんもご存じのとおりです。

そんな状況下にあって、ある意味守られていた私の生活に再び転機が訪れます。今から約10年前、40歳の頃、お世話になっている方から、博多駅前で開催されている心理学教室を紹介されたのがそのきっかけ。

そこで、“企業顧問数日本一”と言われた衛藤信之先生と出会うことになるのです。



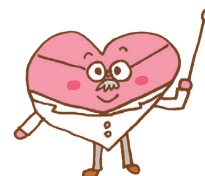
裏面へつづく

「他人を操るのではなく、自分自身を知ることが心理学です」

体験講座でそれを聴いたとき「高校のときから考えていた、自分を知る答えがここにあるのでは・・・」気づくと毎週仕事帰り、講座に通うのが生活の一部となっていました。


「ロジャースの聴き方」「Iメッセージ」・・・など先生からの教え、出来ていたつもりが出来てなかった自分に気づかされる日々、なかでも「この世の中は受け取り方で決まる」という論理療法は、コペルニクスの発想を私に与えてくれました。

感情に影響を及ぼすのは、私たちの受け取り方です



とくにこれは職場における人間関係で威力を発揮しました。起こる問題を「やっかいだなあ〜」ではなく、「人間関係も仕事の一部」「職場での人間関係の問題は少ないリスクで学べるチャンス！」そう受け取ることで、人間関係が良くなるというか、それに強くとらわれなくなりました。

そうするうちに「やっぱり心理学っていいなあ、いずれはこの仕事をやりたい！」その思いが日に日に強くなり、先生の講義はもちろん、産業カウンセリングや精神保健の学習をおもに休日、集中してやっていました。



そうして迎えた 2020 年、コロナ禍という試練うねりが私たちに訪れます。バブル崩壊やリーマンショックとは比べ物にならないほどの精神的ダメージを皆が受けるなか、「今がこれまでの学びを活かすときではないか」と、50歳で退職を決意。当然周りからは「これから一番給料があがるときに」「何もこの一番悪い時でなくても・・・」と、諭されもしました。心配してくれることに感謝しつつも、「この時期だからこそ、激動の時代を航海する皆さんにとっての心の水先案内人となれるかもしれない」と受け取り方を変え、現在、福岡天神で“ストレスチェック”や“ビジネス心理学”を伝える産業保健業務を行っている次第です。

そしてこれからも、「何よりもまず自分自身を知る」皆様に寄り添いながら心の健康管理のお手伝いができるよう、より一層精進してまいります。

井上カウンセリングオフィス 井上 きよし



編集後記

今回は長々と自己紹介をさせて頂き、それで紙面が終わってしまいました。

次号は、「職場のコミュニケーションに役立つ情報」や衛藤先生のコラム、さらに歌謡曲研究家としての「歌謡曲セラピー」の連載を始めますので、興味があればご一読いただければ幸いです☆



【著書】

『3分であの頃の自分に
出会える歌謡曲セラピー』
(ギャラクシーブックス)

井上カウンセリングオフィス合同会社
(日本メンタルヘルス協会福岡事務局)

〒810-0001
福岡市中央区天神 4-7-11
クリアビル 4階

☎092-405-6325

<https://www.ichismile.com/>

