

カウンセリングサロン『たまゆら』では、皆様の生活や経営でこんな人が身近にいてほしいと思えるような心を響かせ合えるサポーターとなっていただける、様々な分野の専門家をご紹介します。『知って得する茶話会』や『面談会』を通じて交流を深めてください。

### 企業発展には、社員の悩み解決と職場の円滑な人間関係づくりを！

私は建築会社、商社、人材紹介・労務コンサルティング会社など、8つの会社で経理・人事労務・総務の仕事をしてきましたが常に事務処理の適正化、効率化や社員の活性化に取り組んできました。

多くの人と接する仕事がしたいと思い、自己啓発として下記の資格を取得し、1994年から経営労務コンサルタントとして仕事を開始いたしました。

コンサルタント業務としては自動車販売整備業、商社、システムハウス、金融業を主な顧客とし、社内規則の改正や仕事の効率化などを担当し、最初のステップとして全社員個別の社員面接を実施しました。

第三者が話を聴くことと秘密厳守ということで、社員は自由に話ができて、経営者にとってより良い運営を目指す方向性に気づくことができるので、労使双方から好評を得ました。

一人ひとりが元気になることの重要さに気づき、産業カウンセラーの資格を得てからは、某カウンセリングルームでの実践経験を経て、職場の人間関係、仕事の悩み、親子関係、引きこもり、恋愛などを中



産業カウンセラー  
水崎怜子

心に、十代から八十代の方までお話を聴いてきました。

カウンセリングルームを離れてからは、訪問カウンセリングをしています。

2012年1月から、精神障害者家族会の夜の会のボランティアもしています。

私自身、幼い頃より母からの抑圧を感じて育ちました。何か違うと感じていた私は「抵抗する子」だったので、家族からは「言うことを聞かない。素直じゃない」と責められ続けました。

私を救ってくれたのは、ある女性からの「せっかく1人の人間として生まれてきたのだから、親の言う通りでなく自分の人生を生きなさい」という言葉でした。

その言葉を聞いた瞬間、目の前がパッと明るくなったのを覚えています。

カウンセリングは問題の解決方法を教えるものではありません。

自分の内面に向き合うことで気づきが生まれ、前に進む光が見えてくるのです。

#### 注意信号に早めに気を配りましょう

- 全身倦怠感
- 頭痛・吐気・動悸
- 首・肩の凝り
- 集中力・判断力の低下
- 仕事のミスの増加
- 人間関係のもつれ
- 出社不能
- 不眠
- 飲酒量の増加
- 協調性の低下
- 異常行動 など

- ・うつ病
- ・神経症性障害
- ・アルコール依存症
- ・統合失調症
- ・適応障害
- ・PTSD ほか

#### 【資格】

- 1991年2月…厚生労働省認定 経営労務コンサルタント
- 1996年1月…日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー
- 1997年9月…中央災害防止協会 心理相談員
- 2013年11月…准REBTセラピスト
- 2013年11月…終活カウンセラー

#### 【メンタル・ヘルス・ケアのための「4つのケア」】

- ◆セルフ・ケア
- ◆ラインによるケア
- ◆事業場内産業保健スタッフ等によるケア
- ◆事業場外資源によるケア

従業員一人ひとりが生き生きと働ける環境こそ、企業発展の基礎だと思います。カウンセラーは、まず相談者のお話をじっくりお聴きし、それぞれに合った心理療法で心を静め、気づきを深め、新しいものの見方と考え方を見つけ、自ら問題を解決していけるよう支援をいたします。

振り返るきっかけとしてメンタルヘルス対策や事例などをご紹介します。

読んで下さったあなたからの「ここをもっと知りたい。」「こういう考え方もあるのは？」などいろいろなご意見やご質問をお待ちしています。内容を深めて分かちあいましょ。

ご意見、ご質問はinfo@tamayura-salon.comにどうぞ。