

いま、
夢の途中

開拓者になることは
勇気のいることだけれど、
開拓すべきものを
見つけられた人は、きっと
とても幸せなのでは
ないでしょうか？



「帰る時はニコニコになってね」と願いがこもったスマイルのぬいぐるみ

私が今やっていることは まるでジャングルの草むしり ブヨもヘビもおさるも出るけど それがまた楽しいんです

心理カウンセラー／川西由美子さん

**自らの孤独と苦痛を
解放するために
カウンセリング
先進国で学んだこと**

目に飛び込んできたのは、黄色の洪水。黄色いテーブル、黄色いタオルケット、黄色いイス。『リースタールーム』と名付けられたその部屋には、極めつけに色とりどりの卵のオブジェが転がっていた。黄色は希望の色なのだとか。川西由美子さんの元を訪れる人々の心は、復活祭にちなみだこのカウンセリングルームで、息を吹き返す。でも、なんだか子ども部屋みたいだなあ……とつぶやくと、川西さん、「そうー童心って大事なんです。子どもの頃って、パン屋さんとかパイロットとか、なりたいたいものが素直に言えたでしょ。あれはストレスがないからできることなんです。自分が今、なにをしたらいのかかわからない……なんて、途方に暮れているなら要注意。かなりストレスがたまっています」彼女の仕事は、心理カウンセラー。しかし、ただのカウンセラーとは少し違う。40数社の顧問企業を抱え、60人を超えるカウンセラーがスタッフとして登録されている。彼女は、この不況期にあつて、順調に年商をのばしている会社の、社長でもあるのだ。

**カウンセリングの
ためにすべきことは
「働く環境」を
作り出すことだった**

約5年間の渡米生活を終え、川西さんが最初に目指したのは、もちろん、働く人々の心のケアをする産業カウンセラー。仕事によるストレス、明らかに間違っていた人事、過剰な労働時間……。そんな理由で病んでいく心を救いたい。労働者の心をケアすることが、企業の利益にもつながることを学んだ川西さんは、カウンセリングで、日本を

大病を患った子どもが、医者や看護婦にならうと決心するように、川西さんのルーツも子どもの頃のつらい経験にある。1973年、川西さんが生まれてまもなく、オイルショックが勃発。当時の日本は、今とよく似た深刻な不況のただ中であつた。「会社が傾いたのと同じに父の心も病んでしまったんです。それから父は、精神病院の入退院を繰り返すことになるんですが、当時は、今ほど心の病気に理解がある環境ではなかったから、父はもちろん、母も私もとてもつらい思いをしました」

看病のつらさ、と同時に、父親が精神病院に入院していることを、周囲に知られてはいけないという苦痛。「孤独でした。父を楽にしたい。母の気持ちも楽にしたい。なにより自分が楽になりたい。その一心で、自分がどうするべきかを模索し続けていました」

そこで知ったカウンセラーという存在。当時はそんな言葉さえメジャーではなかった日本を後にし、川西さんは、カウンセリングを学ぶためにアメリカに向かった。父親のような人をひとりでも減らしたい。そう思っていた川西さんが、カウンセリング先進国のアメリカで学んだことは、「働く人の心の健康（メンタル・ヘルス）。見えない心の問題だから観念的なこと、と捉えられがちな日本とは対照的に、企業にカウンセラーをおくことの重要性から経済効果まで、学問として体系化された理論が、すでにアメリカでは出来上がっていたという。

もっと元気にしたいとも思っていた。「ところが、何年たっても日本では、カウンセリングを受けることは、隠しておきたい恥ずかしいことのままだったんですね。帰国して仕事を始めるにあたって、企業に電話をかける時、「そんなこと、あなたに心配されたくない」とか、果ては「宗教の勧誘はやめてください」とまで言われて、企業のハードルって高いなあと思いました」しかし、それでもくじけず、積極的な活動を続けた川西さん。その姿を見て、次第に賛同者が集まってきた。同じような壁に突き当たっていたカウンセラー、彼女の説得でカウンセリングの重要性に気づいた会社社長……。努力の甲斐あつて、顧問契約を結ぶ企業も順調に増えてゆく。

だが、ひとつクリアすればまたひとつ、新たな壁が立ちちはたかる。「実績はないし、若いオネーチャンだしで、最初は完全に見くびられてましたね。お笑いネタだと、自分を証明できるんですか？、と言われて運転免許を見せたり（笑）、契約書の書き方がわからなくてクライアントに怒られ、挙げ句の果てに教えてもらったこともありません。カウンセリングができるだけじゃダメなんだ、なんて、新鮮な驚きがありました。小さいイジワルなんて、山のようにありましたよ。」出しやばりすぎだ！と、か「あなたみたいなカウンセラーに、カウンセリングしてもらいたくありません！」なんて、中傷めいたメールもジャンジャン送られてきますし」

会社を興してから現在までの4年間に、極度のストレスと疲労から、彼女自身が3度の入院を経験してしまつた。「それで気づいたのは、私がすべきことは、カウンセラーの労働環境を作っていくことだということです。私がどんなに頑張っても、いちカウンセラーにできる限り、診てあげられる人の数は限られてしまつた。日本って、カウンセラーが必要ないんじゃないか、カウンセラーの活動する土壌がないだけ。心を病んでいる人は、とてもたくさんいるんです。だから、カウンセラーの労働環境を作ることで、たくさんの方のカウンセラーにカウンセリングに専念してもらい、結果的に、より多くの人を救ってあげられるべきだと思つたんです」



PROFILE

1972年、東京生まれ。アメリカでカウンセリングを学び、帰国後、産業カウンセラー資格を取得。98年、株式会社インターナショナルを設立。「0歳～天寿までのメンタルヘルスケア」を目指し、さまざまなアプローチを行っている。この春より、オンラインカウンセリングサービス「ココノマド」(<http://www.kokoronomado.com/>)をスタートさせた。取材協力/南青山ストレスクリニック ☎03-5775-3582

ハードルをひとつクリアするたびに「自分探し」のゴールが近づいてくる

それは、まるでジャングルのまん中に病院を建てるようなものだ、川西さん自身

もわかっていった。もしかすると、一生ジャングルの草むしりだけで終わってしまうかもしれない。けれど、川西さんは、やらずにはいらなかった。「ハードルが高ければ高いほど、使命感が湧いてくるんです。やりたいこと、やるべきことが次々に見えてきて、小さなことでクヨクヨしてられない。だから、今は批判されてもぜんぜん平気。ジャングルだからブヨが出てきて刺されたり、おさるに引

つかかれることもあるけれど(笑)、腫れあがった自分の顔を見て、ウヒヒって笑えるんです。私、草むしりの日常の中で、蚊をよける網を作ったり、草刈り機を作ったりする工夫が、また楽しかったりするし」

目標がしっかり定まった後の川西さんは、さらに積極的に活動するようになる。どうせ開拓するなら、大勢でやったほうが早いとはかりに、自分の活動に賛同する全国のカウンセラーに、自らが学んできた理論、アメリカの最新情報などを惜しげもなく提供した。また、講演を通して、医療とカウンセリングの連携を説いたり、企業上層部の啓蒙を行ったり。この春からはオンラインカウンセリングを開始し、同時にカウンセラーの育成にも力を入れはじめた。「父はまだ完治していないし、それが元で、私自身が幼い頃に負った心の傷も、一生消えることはないかもしれない。でも、そのお陰で、とても大切に大きな事を見つけたことができた。ハードルをひとつずつクリアしていくことは、私にとって、自分探しのゴールに近づいてゆくことなのかもしれない。大変だけれど、そのたびに、確実に自分自身が癒されている実感もあるんです」



希望の色が溢れる「イースタールーム」。心地よい音楽が流れている

← 次号は特殊メイキャップアーティスト 中田彰輝さん・飯田文江さんです