

仕事

2005年～2010年までケーブルテレビ会社でアフターサポートの仕事をしていました。

その後はパソコン教室インストラクター、カルチャーセンター受付業務など経て今に至っております。

仕事はやりがいがあり充実していました。

しかし

将来に対して、これでいいのかなというばくぜんとした「不安感」がいつもありました。

転機

2008年秋のある日

何気なく見ていた情報誌の『ストレスケアカウンセラーを目指しませんか？』に目が留まりました。

「これだ！」と思い さっそくいつもの軽い気持ちで、講座に申し込みをしました。

楽しいが苦しい

ストレスケアカウンセラー資格取得講座は、なるほどと思えることが多く大変面白かったのですが、仕事をしながら資格を取ることは、とても大変でした。

ストレスケアカウンセラーを目指しているのにストレスフルの状態でした(^^;)

落ち込みそして気づき

資格取得中に何度も行き詰まり、落ち込みまくり

その都度まわりの人は、「誰でもそうよ」「頑張って」と何度もはげましてくれました。

私にとって

「頑張って」は嬉しくなく、むしろ辛い言葉になっていきました。

とうとう嫌いになってしまった「頑張って」のひとつ。

「頑張れと言われても、これ以上、何をどうすればいいのよ！」と心の中で叫んでいました。

ある日、

自分の口からこぼれるように

「つらいです」と出てしまいました。

そんなに大きな声で言ったつもりはなかったのですが、

部屋のはしにいた先輩が私の顔を見ながら

ゆっくりした優しい口調で

「うん、つらいよね」と答えてくれました。

いきなり

私の目から涙がこぼれ落ちました。あふれ出たという感じです。

先輩のひとことは、私の心にスツとしみ込みました。

その時の「うん、つらいよね」は
はげましでもアドバイスでもない、否定も肯定もない
私の気持ちそのものでした。

「私の話が先輩にしっかりと届いた」という実感と
「気持ちを受け止めてもらえた」と思えたこと。

その瞬間

涙と同時に肩の力も抜けて
気持ちが軽くなったという感覚は今でも覚えています。

そして

気付きました！

話を聴いてもらえるということはこんなにも心が安らぐんだと

『聴きますサロン』の誕生です。