

リレーメッセージ第11回

佐々木淳氏（北高 45 期/平成 6 年 3 月卒）

先輩の吉田尚史先生からご指名を受けました佐々木淳と申します。安来一中の2年だったころ、吹奏楽部のOGが定期演奏会に誘ってくださったことがきっかけとなり、北高とのご縁がはじまりました。

中・高・大と吹奏楽部を続け、今は大学で心理学を教えています。大学院が東京だったことから、今回お声がかかったようです。

大阪に来てから15年目となり、よく歩いた井の頭線沿線もずいぶん様変わりをしたようで、最近、渋谷で迷子になった自分におどろきました。しかし、7年ほど井の頭線と中央線あたりで暮らした経験から、今でも春になると神田川や善福寺川の桜を思い出します。心理学と申しましたが、私は企業で従業員や管理監督者の方向けに臨床心理士・公認心理師としてカウンセリングをおこなってきました。

会社でカウンセリング？と不思議に思われる方も多いかもしれませんが、会社の中には心の健康状態、つまりメンタルヘルスに負担がかかる要因が数多くあります。長時間労働、パワハラ上司、能力に合わない作業、会社の将来性、同僚との人間関係、会社の風土、、、といった要因があると、気分がふさぎ込んでしまったり、病休や退職に追い込まれて、なかなか立ち直れないことがあります。

しかし、これまでの日本では、「仕事なんだからつらくてもしょうがない」「つらくても頑張って働くのが社会人だ」「病気になったのはその人が弱いからだ」という考え方が根強くあったのではないのでしょうか。会社が社員の方のメンタルヘルスを気遣うことは、決して社員を甘やかすことではなく、元気に働いてもらうことで作業効率を高め、育成した人材の流出を防ぐことにつながります。残念ながら、メンタルヘルスを会社がケアするという考え方はなかなか広まっていきませんが、私は地道にこの活動を続けたいと思っています。

大学では研究の他、臨床心理士・公認心理師の育成や生涯教育にも携わっています。私の所属学部の50周年記念行事で心理職の育成についてお話したことがありますので、興味のある方はご覧ください。

時代とともに生きる心理的支援

北高とのご縁といえば、浪人生として臨んだ大学受験のとき、慣れない京都で迷子になったことがあります。

寒いのでとりあえず暖かいところに入ろうと、ふと立ち寄ったコンビニで道を教えてくれたのは、なんと北高のホルンの先輩でした。

前回のリレーメッセージの吉田先生とは、留学先の関係で知り合うことができました。これからも、ふとしたところで北高OBの方々のご縁を感じることができたら、と願っています。

