

## 松川防衛大臣政務官 カウンセリングを受けてみた感想

動画 : URL : <https://youtu.be/VjnHu8G5KkE>

Q カウンセリングについてどういうイメージを持たれましたか？

隊員の皆様こんにちは。

防衛大臣政務官の松川るいです。

今日、私生まれて初めてカウンセリングというものを受けさせていただきました。

私はカウンセリングというのは特別とかネガティブなイメージが全然無くてですね、結構海外では、経営者とか責任のある立場にある人はコーチングという形で、専門家の方に精神面でのアドバイスを聞くというのは普通のことなので、私はカウンセリング自体には全然ネガティブなイメージが無くて、わざわざやらないといけないという印象もなく、やったことがなかったんですね。

今日受けてみて、本当によかったなと思いました。

Q 実際にカウンセリングを受けて、どういう気持ちになりましたか？

私はこの件の担当だったので、カウンセリングを隊員の皆様に受けていただくというのが自殺防止とか含めて、いろんな面でいいという話を推進するために何をしたらいいのか。

そうだと大臣にやってもらえばいいんだと、要するにトップリーダーがやれば、みんなが受けやすいんじゃないかと思って、大臣にそれをお勧めして、大臣もしていただくことになりました。

自分も興味があったので、受けてみました。

ただ自分自身疲れたとか、これを何とかしたいなというのはあるんですけど、それがとても重要とか、重大なこととは思っていなかったんですね。

具体的に言うと、結構、毎日お酒飲んじゃうとか。お化粧品も落とさないで、結構寝てしまうんだけど、それって、いつからそんな風になってしまったのかなとかですね。夜にお風呂入るのも疲れて、朝に入ってしまうとか、いろいろあったので。

あと一番の自分の悩みは実は結構ブログを書いている、書くのはそんなに嫌いではないんですが、前はよく書いて、しょっちゅう書いて、YouTubeとかもアップしていたのだけれども、最近それが全然やる気が起きないんですね。書きたいこととか言いたいこととか考えていることはいっぱいあるんですよ。

やらなきゃいけないと思っっていることが前ほどできない。やる気も起きない。やらなかったことについて、自分を責めるということと言ったら、実は先生がご専門ですね。いやいやそれは、思っっているよりもだめな状態ですと。

3段階に分けると2段階ぐらいだと。レベル2ですよ。皆さんということですね、今やるのはお酒をやめるとかそういうことよりは、身体を休めて睡眠をしっかりとのこと。

自分がそういう状態にあることからいろいろなことを休んで、切れかけた電池状態なので、充電することを最優先にして、それでいいんだと、これはいいことなんだと。まずは回復すれば、またいくらでも元気に元に戻れるので、そこをもう一歩、ゆっくり睡眠を取って、無理くり、あれをやらなきゃ、これをやらなきゃを減らす。

具体的なアドバイスでなるほど自分悪くないんだと思っったので、ちょっと気も楽になりましたし、具体的なアドバイスにも従えて、すごくよかったなと思っっていて、これがカウンセリングを受けて、

1. 私の状態が分ったこと。
2. 何をやらなきゃいけないのかが具体的に分かった。
3. 私悪くないとこういうことでちょっとスッキリしたということでもっともよかったなど。

思ってみればですね、最近自分のネガティブな感情とかがあったので、あまり周りにもやさしくなかったような気がして、被害者意識もそうなる強くなってしまうらしいんですね。

たぶんみなさんも自分ではそうたいしたことではないと思っっているけど、意外とマイナスのオーラを発している可能性がありますから、こういう客観的な専門家のアドバイスを虚心坦懐に受けしてみるのもいいことではないかなと改めて思っったところです。

Q 最後に隊員（学生を含む）に対して一言お願いします。

隊員の皆様、これ怖くはないですし、大して特別なことでもないし、私が言うのもなんですけど、だいたいなんだかんだみなさんあると思っいますよ。その軽傷から重傷まで差はありますけど。

何かカウンセリングを受けたら、必ず自分についての客観的な新しい発見があっって、しんどい人はしんどく無くなる方向にいけるし、今何の問題ない人もよりよくやろうということにつながりますし、私はすべての隊員の皆様にぜひカウンセリング体験をしてください。

体験というより、カウンセリングを受けるものだと。歯医者さんに時々定期的に行くとか人間ドックを年1回受けるのと同じだという感覚ですね。

カウンセリングは当然やるものということでお願っしたいと思っいます。

どうもありがとうございます。

(以上)