

「冬の味」

吉田恵美子

今年は例年に比べてことのほか寒い日々が続いていて、全国的にも大雪のニュースが届いています。こんな寒い日の夕食は「鍋」が我が家の定番でした。よせ鍋、常夜鍋、水たき、かき鍋、石狩鍋などなど。鍋は野菜がたくさん取れて健康的ですし、メインの具はお肉だったりお魚だったりとその日の冷蔵庫の中身や家族のリクエストに応じて決められます。それに加えて調理が簡単で、準備も後かたづけも楽で、最後の雑炊まで残らず食べることができるので、冬は本当に毎日のように鍋を囲んでいました。私の実家には家族の人数分の一人用の土鍋があり、母がよく鍋焼きうどんを作ってくれました。うちの鍋焼きうどんはみそ味でいわゆる「味噌煮込みうどん」です。寒い夜に塾から帰ると土鍋にうどんと鶏肉、シイタケ、ホウレンソウなどがみそ味のだしとともにいれてあり、仕上げに卵を落としてもらって、ぐつぐつ煮えている鍋をふうふういながら食べると本当に芯から体があたたまりました。受験生の頃の夜食や働くようになってからは残業帰りの遅い夕食によく登場していました。また、私の実家では大みそかの夜は家族で すき焼きの鍋を囲むというのが毎年の恒例となっていました。小学生のころは早目にお風呂に入り、家族でこたつに入って鍋をつつきながら紅白歌合戦を見て年を越します。一年でこの日だけ子どもが夜更かしをしていい日でした。

ところが近年、我が家では家族の人数が減り、おまけに帰ってくる時間もばらばらで鍋が登場しにくくなりました。家には新婚当時に買った2人用の土鍋から3~4人用、5~6人用と小、中、大、と合わせて3個の土鍋があります。家族が増えるにつれて買い足してきていつの間にか増えてしまっていたのですが、子どもたちが独立していき、再び大から中、小へと土鍋の大きさも時計の逆回しのように過去に戻ってきました。そしてこの冬、ついに4個目の土鍋を買ったのです。実は数年前から夫がしきりにIHの調理器を買いたがっていたのですが、これまでの土鍋がすべて使えなくなるので私が断固として反対していたのです。ところが昨年ちょっと素敵なデザインのIH用土鍋を見つけて衝動買いしてしまったので晴れて夫の願いがかなったのです。しかし普段は我が家の現在の家族3名が同じ時間に夕食を取ることは月に2、3回なのでせつかくのIH調理器もなかなか登場する機会が少なかったのですが、このお正月には久々にフルメンバーがそろい、我が家の食卓は連日新しい土鍋で賑わっていました。「しあわせ~ってなんだっけ?なんだっけ?」という昔のCMが最近、復活していましたが鍋を囲む家族がいるというのはほんとうに当たり前のようで貴重なことだったのだなと改めて思いました。今年の冬、皆さんは誰とどんな鍋を囲みましたか?

次回は大木敦子さんにおねがいします。

## 小山田治子のコーナー

### 「CHR研究所の資格認定面接を終えて」

第4回目の「認定面接」を1月22日に行ないました。これはCHR研究所でカウンセラー・ファシリテーター・講師として活躍していただくために、CHR研究所独自のカリキュラムをクリアした上で、当研究所で活動したい意思のある人からの申請を受けて行なうものです。CHR研究所だけで通用する資格ですが、1~2年程度の勉強では得られないものです。

私がカウンセリングの勉強を始めた頃は、全く資格はありませんでした。その頃に比べると今は考えられないほどの資格社会になり、カウンセリング関係の資格を得るために勉強をする人は相当な数になります。昔から日本の芸事は何でも10年はかかると言われていました。そして晴れて免許皆伝となっても、そこから本当の勉強が始まると教えられてきましたので、私がカウンセラーとして仕事を始めたのも、学び始めて10年が過ぎてからでした。

カウンセリングは、日々学び続けなければ出来ない仕事だとつくづく感じていますので、資格を取ったからと安易に考えてもらいたくないと思っています。そういう意味では、今まで認定試験に合格した人たちは、皆さん謙虚に学びながら更に成長を続けていますので安心はしていますが、常にピアカウンセリングの原点を忘れないで頂きたいと考えています。

カウンセリングの場合は杉溪先生の指導を受けられますし、「NPO法人心の笑顔サポートセンター」から派遣される講師やファシリテーターは、メンバー同士のフィードバックや、行った先からのアンケートで評価がわかります。1度講座に行った先から再度依頼が来たり、そこからの紹介で出講依頼が来ていますので、これも高い評価の表れと嬉しく思っています。その他にも企業研修の講師や、保育園や企業で専属のカウンセラーになった人、大学生対象のキャリアカウンセラーなど、勉強を続けることで道は開けています。

認定試験は今まで使っていない新たな方法で行ないました。6人の受験者が「とても勉強になりました」「試験と言うことをすっかり忘れていました」「しっかり講座を受けたくらい内容が濃かった」など2時間とは思えないほど、本当に内容の濃い時間となりましたし、時には共感の涙もありました。CHR研究所の認定カウンセラー・講師・ファシリテーターとして、NPO法人心の笑顔サポートセンターの電話相談員・生涯学習講座のファシリテーター・講師として、益々意欲を持って積極的に活動に参加して下さることを心から願っています。