

# 本日晴天なり。

TEL.070-5466-3721  
http://www.hajimete-c.net/  
http://www.finetoday.net/

心理カウンセラー 俳優  
対談 水越 渉 × 萩原 流行



## 人に話すと本当の自分が見えてくる——ストレスや悩みはまず声に出して：



**萩原** 「本日晴天なり。」とは清々しい名前ですね。早速ですが、水越先生が心理カウンセラーになろうと思われたきっかけは何だったのですか。  
**水越** 以前はIT企業でシステム開発に携わっていましたが、かなり神経を遣う仕事でストレスを溜めて病気になる同僚もいました。いつの間にか私自身も心を病んでしまいました。心療内科にかかって薬も頂ぎましたが効いている実感はなく、また心理カウンセリングを受けようとしたものの、「話して何が変わり、何が解決されるのだろうか？」と不信感だけが募り、とうとう予約をキャンセルしてしまいました。  
**萩原** つまり、先生ご自身がつらい体験をなさったわけですね。その後はどうされたのですか。  
**水越** 心理カウンセリングの体験セミナーに参加する機会があり、次こ

そはと会場に出向きました。「すぐに役立つカウンセリング」というテーマで、心理カウンセリングがどのように役立つのかを体験をするセミナーでしたが、その時によりやく心理カウンセラーの何たるかを理解できませんでした。そして「心理カウンセラーになって自己カウンセリングすればいいんだ」と思ったのです。  
**萩原** 自身うつつの治療を始めてから長い年月が経ちますが、最初自分がかうつであること自体に気付かない人も多いようですね。  
**水越** おっしゃる通りで、「何かいつもと違うな」というところから始まるようです。私も「仕事を手につかない」「会社に足が向かない」というところから始まりましたから。やがて自分をカウンセリングすることで悩みから抜け出せたので、次は周囲の同じような状況の方々のために役立てたいと思うようになり、本格的に心理カウンセラーになる勉強を始めました。  
**萩原** 資格の勉強ですか。  
**水越** 資格ではなく、日本メンタルヘルス協会が主催する講座に通い、クライアントが悩みを抱えるプロセスや、その悩みとどう対峙し、解決していくかの手法やノウハウを学びました。

### ① INFORMATION



#### ライフマネジメント部門

- ・心理カウンセリング
- ・人材ライフマネジメント
- ・人事/人材採用マネジメント

#### ウェブコンサルティング部門

- ・企業ブランドコンサルティング
- ・ウェブ部門サポート
- ・人材育成
- ・制作代行
- ・企画/構成立案

日本メンタルヘルス協会 修了心理カウンセラー

**萩原** 資格を取るための理論を勉強したのではなく、ある意味、実践的な手法を学ばれたのですね。  
**水越** 話を聞いてくれるという安心感、そしてただ話を聞いて差し上げるといふ単純な行為が意外にも大切で、それは私自身が体験してきたことでもありません。  
**萩原** なるほど。では、どのようなお悩みの方がいらっしゃいますか。  
**水越** やはり仕事上の悩みで、自分に自信が持てなかつたり、職場で自分の価値が見出せないといった方々ですね。まずは自分の「今」の状況を誰かに話すことで、今の自分を知り、客観的に見つめることから始めます。  
**萩原** 私と家内は二人ともうつで、互いに話を聴き合いながら互いをカウンセリングしているような感じだ

す(笑)。先生はご自身が病気になった時結婚しておられましたか。  
**水越** はい。病氣のことを話したら家内はとても驚き、「どうすればいいか？」と聴かれたので、「何もいなくてもいいよ」と答えました(笑)。以降はいつも通り接してくれて、逆に救われた気分になりましたね。  
**萩原** 理解力があればこそですね。最後にこれからの展開をひと言。  
**水越** 仕事や子育て、夫婦間の問題など、うつになる前段階のあらゆる悩みをお聴きし、気持ちを楽しませて差し上げたいですね。本日は萩原さんとお話しして、現在の自分を改めて見直すことができました(笑)。  
**萩原** 多くの方が水越先生に話を聞いてもらう日を待っていると思います。更なるご活躍に期待しています。