

入室早々、Aさんは、「自分がこんな所に来るとは思わなかったんですが…、妻が突然家からいなくなり、弁護士は来るし、この先どうなるのか。ここで答を求めつもりはないんですが、今の気

ナビゲーター

持ちを話したくて…」と、しよげた様子で話し始めました。

「営業畑20年、帰りはいつも10時、一年の半分くらいは出張で家を空け、休日はゴルフか寝てるか、です」と思い

産業カウンセリング理論と私の実践

◆ 19

当たることを語ります。また、何もかもきちつとしていないと気がすまないタイプで、子どもに箸の上げ下ろしまで厳しく叱りつけていたこと、そのくせ触れ合う時間の少なかったことを振り返ります。

私がカウンセリングに来るなんて

「傾聴」って効果あるの(2)

「子どもものしつけやらでね。元のサヤに戻るのが世間体も経済的にもいいんでしようが、まあ一人でもいいや、という気持ちもありますね。別れたらアパートの一人住まいです。…今、怒りは湧いてこないんです。呪縛が解けた感じがしています。弁護士は、DV、虐待を口にするんです

でもバタバタするのは性分にも合わないので、何とかしなければと思うんですが…」
面接終了時、立ち上がったAさんは、「結婚10年、ここまで山あり谷ありで…。でも、それなりにやってきましたからねえ…」と少し吹っ切れた感じで呟きました。

対処の仕方があります。ところが、固まったその感情を表現し、吐き出して便秘を解消しない限り、次のステップへと動けません。悩み固まった人には、この踏み出しの第一歩が難しいようです。Aさんもどうしたらよいかと迷い、固まり、苦悩し、来談するの必死の決意だったのでしょうか。

でも、カウンセラーに否定・非難されることなく、自分の話したいことを話すことができ、「自分は変じゃない、今のままでもいいんだ」と確信でき、帰り際には「それなりにやってきた」と自分を肯定的にみることができたよう

人は、ストレスに出会うとき「戦う」「逃げる」のほかにもう一つ「固まる」という

【シニア産業カウンセラー
・元春日井市なやみごと人権相談員 神戸康彦】
(火曜日掲載)

