

入社5年のA君が係として
仕事の進捗状況の報告をし、
Bさんの遅れを上司に伝え
たところ、Bさんが「なんで
報告するんだ」とつめ寄り、
二人はケンカになったので
すが、上司の仲裁でとりあえ

ナビゲーター

ず仲直りをしました。ところが、2カ月たってもA君には、Bさんの声を耳にするだけでイライラした気持ちかわいてきます。そんな自分の気持ちを抑えて仕事をしてきましたが、どうにも気持ちが治まらなくて来談しまし

理論と実践 産業カウンセリング 私の実践

◆ 20

た。

カウンセラーとの面接からA君には、本当はBさんをつつとしく思っているのに、その気持ちを受け入れたくない自分が、そして、心のなかに幼いころに親や先生から教えられた「人を嫌いになっちゃダメ」という準拠枠に囚われている自分が見えてきました。「ああ、そうなのか。今までBさんに対してイライラしていると思ってたけど、本当は人を嫌いになる自分に腹が立

「傾聴」って効果あるの(3)

ってたんですね」と、自分の内側でぎわついていた何かが開いたようでした。さらに面接を続けると、世界中の人を好きになれるわけじゃない、嫌いな人がいてもいいんだ、と思い至ったのです。帰りぎわ、A君は一言「うくん、Bさん嫌いなんです。言ってみるとスッキリしますね」とつぶやきました。人を嫌いになる自分を許せたようです。

後日、Bさんに出会ったとき、「私はあなたが嫌いです。でも、同じ職場の人間としてあいさつはしますよ」と自らにささやく自分がいて、おもむろに「おはよう」と声をかけました。Bさんは、ケンカ以来気まずい関係だったA君が急に「おはよう」とあいさつしてきたので戸惑っている様子でした。面接を通して、A君は、イヤな思いを話してみると、このイライラは相手のせいじゃなく、そのも

とは自分にあることに気づきました。自らが囚われていた準拠枠に気づくことで、人は、自らの感じや体験を「イヤだな」と思っている限り、自らにやさしく触れることができませんし、「何をイライラしているんだろう」といった内側への問いかけもできません。カタツムリは閉じこもり、角さえ出せないの

です。しかし、カウンセラーの受容・共感的な傾聴によってやさしく関わってもらうことで、それを見習って自らの内側へもやさしく傾聴を試みるようになります。自身への関わり方が少しずつ変容し、心の声にやさしく耳を傾け、自己探索し、自分らしい自分を取り戻せるようになります。自分が自身を傾聴するカウンセラーになるので、カタツムリは安心して角を出し、ゆつくりと動き始めます。

嫌いだけど、あいさつはしますよ

【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)

