

「この頃、どうしてここに居るんだろうと思うんです。残業も多く、土日も半分しか…。なんでこの会社に入ったんだろうと思います。大学の勉強が生かせると思っていたのに、今は関係ない仕事で、

ナビゲーター

転職できるかもわからないし、頭がおかしくなる。本当は、もう退職したい。今をリセットしたいし、できるなら消しゴムで消したい」

Aさんが初回来談したのは10月、積まれた仕事への不満や将来不安を話したいただけ話

産業カウンセリング理論と私の実践

◆ 18

せたのか、帰りぎわ少しすっきりした表情で「また来ていいですか。ここへ来ようと思うから思っていたんですが、やっと来れました」と告げて、席を立ちました。

Aさんのまたの来談は、翌年の4月でした。「仕事が忙しくて、何のために生きていくのかわからない。眠れなくなつたし、上司にはダメと言われ、休みが取れない。いつそのことリストカットとして休みたい。コロナにかかれ

「傾聴」って効果あるの？

ばと思つたけれど、そうはうまくいかない。仕事は前の分がまだどつさりあって」と、瀬戸際まで追い詰められたギリギリの状況が話されました。彼の話しぶりや表情から限界を感じて、カウンセラーが「今すぐ、病院へ行きませんか。このままではつづれちゃう」と促すと、彼は顔を上げ、うれし気に「はい、行きます」と、目に涙をためて答えたのです。やっと背中を押してもらえた、そんな

ホツとした表情が印象的でした。Aさんには、やっとの初回に加え、またの来談までに多くの時間が必要でした。人は、苦しいからといってすぐさま相談や受診にたどり着けません。「行かなきゃ」と思うのですが、何がその決断を阻んでいるのでしょうか。

「私はうつになるほど弱くない」「薬に頼りたくない」「周りに迷惑かけられない」といったAさん自身のプライド、価値観、思い込み、こだわりが邪魔します。これらを守りながら、親から子へと継ぐ」といった類のものもあります。社会生活のTPOで、自分の言動のよりどころでもあり、うまくいってれば差し障りありません。しかし、問題に遭遇したとき、それに囚われてしまうと、ついに現実との板挟みにあい、苦しさや怒りを感じるようになります。この葛藤にうまく

対応するには、苦悩する気持ちを抑圧したり無視したりすることなく、言葉で表現し、吐き出すことが必要です。傍らで「話を聴いてくれる」人の存在がとても重要です。

傾聴されることで、「わかってもらえた」と感じるとともに、素直に自分と向き合え、そのときの感情がよみがえり、「あーそうか」と準拠枠に囚われている自分に気づくことができ、気持ちの整理もできるでしょう。

【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)

やっとここへ来れました

