

## ご契約企業の皆様

昨年は、卓球や将棋などの世界で10代の若い世代が活躍し、元気を一杯いただきました。今年は、6月に開催されるロシアワールドカップ2018での日本の活躍がとても楽しみです。一方、最近では、世界各地での地震・噴火等の自然災害を始め、国内外を取り巻く情勢が緊迫し、一段と不安感が強まっています。こうした中で厳しいお仕事を進めていくには、何といても心身の健康が一番です。何となく心やからだの調子が優れない、睡眠がとれない・・・など『いつもと違う自分』に気がつかれたら、どうぞお気軽にフリーダイヤルにお電話下さい、携帯もお使い頂けます。

※何を相談したらいいかわからない方も多いと思います。そこで、**いくつかの事例を合わせた典型例**をご案内いたします。ここでご紹介するものは、複数のクライアントのカウンセリングを基に、合成して典型事例としてご紹介するもので、決して特定の個人のカウンセリング記録ではありません。



### 復職後も不安や緊張が続いています・・・。

相談者: Mさん 30代 男性 映像機器メーカー勤務

#### 初回面談までの経緯:

Mさんは、昨年、地方の営業に単身赴任となりました。赴任後、上司から毎日のように、個室に呼ばれて、メールの出し方や仕事の進め方等を実に細かく指示され、その通りにできないと叱られるようになりました。また、毎日飲みを連れて行かれ、帰宅が遅くなることも増えました。昨年までは、どうにか耐えてきましたが、今年になると、眠れなくなったり、喉の痛みや、発熱が生じ、毎朝している奥様への電話も億劫になり、会社を辞めたいと思うようになりました。奥様の勧めで、心療内科を受診したところ、「うつ病」と診断されました。上司には相談せずに、本社人事部へ直接相談した結果、休職が決められました。Mさんは、自宅に戻り、近くの心療内科を受診した結果、投薬を受け、ようやく眠れるようになりました。休職後しばらくは、疲労感が強く家に引きこもっていることも多かったMさんですが、睡眠が安定してくると、徐々に家事や洗濯、子供の世話などをやりはじめ、やがてスーツに着替えて通勤練習など復職の準備ができるようになってきました。先日、産業医・人事との面談があり、本社の営業に復職が決まりましたが、会社から復職後はヒューマン・フロンティアを利用するように言われて、相談にいらっしゃいました。

(CI:クライアント、Co:カウンセラー)

#### 面談初期

CI:これまでの知識が活かせる本社の営業の仕事に復職しています。復職後2~3ヶ月は定時勤務で、出張もしばらくは禁止となりました。これまでと同じマネージャー職として戻りましたが、上司の部長は一緒に働いたことがあるので心強いですが、ただ、復職して1週間は、緊張と不安が強くて、トイレやコピーに行くのも極力避けていました。1日が終わると、疲れでめまいがするほどでした。それでも通院等で休む以外は、続けて出社できています。同僚からランチに誘われたりすることもあります。気を遣われるのではと考え、断ってしまいます。主治医から出された薬は、指示通り飲んでおり、睡眠は安定しています。職場環境は良いのですが、1フロアに大勢の社員がおり、周囲の目が気になることがあります。人と会うとドキドキするので、席に座っている時が一番安心します。

#### Coの姿勢・対応:

前の職場での辛かった気持ちや休職中の復職への努力を詳しくお聞きし、希望の部署での復職が決まったことをともに喜びました。また、理解ある上司の下で、新しい仕事への意欲を示していることに共感しました。復職後、極度の緊張や不安に襲われ、席を離れるのも辛いと仰るので、なぜ不安や緊張が起こるのかについて心理的な説明を行い、呼吸法、筋弛緩法などのリラクゼーション法と一緒に練習し、自宅でもやってみることをお勧めしました。

## 面談中期

CI: 最近は、職場にだいが慣れてきましたが、周囲から病気ではなく怠け者と思われてはいないかと考えてしまい、緊張することがまだあります。また、エレベーターに乗ることや、会議に参加すると、ひどく緊張します。先日も、会議で発表することになっていましたが、緊張して頭が真っ白になってしまい、その様子を察した上司が代わりに発表してくれてほっとしました。注目を浴びると、期待されたことをやらねばと思って焦ってしまうのです。

上司には、いろいろ話を聞いてもらっています。ゆっくり焦らずに仕事をする様に言われており、良くやっていると言ってもらっているので自信がついてきました。近いうちに産業医面談がありますが、まだ緊張したり、疲労感が強いこともあるので、残業や出張制限を更に1ヶ月延ばしてもらおうかと思っています。

### Coの姿勢・対応:

上司の理解もあり、仕事への自信も徐々についてきたMさんに共感し、労いました。また、不安や緊張に襲われて、行動が制限されている悪循環について図を描いて説明しました。認知行動療法について説明し、不安や緊張を感じた時に、どのような考えや感情が浮かんだか、事実はどうだったのか、などを書き出すトレーニングを一緒にやってみました。Mさんは、「早く役に立ちたい、皆に受け入れてもらいたいという思いが、却って、不安や緊張を高めていたんですね」と気づかれました。「上司の”ゆっくり焦らず”という言葉の思い出して、自分のペースで少しずつ慣れていけばいいのかな」と言うMさんの言葉をカウンセラーも支持し、一緒に頑張っていきましょうとお伝えしました。

## 面談後期

CI: 最近は、落ち込んだり、過度に緊張したりすることもなく、仕事も昔に戻ってきたような感じがしてきて、前向きになっています。先週は、映像機器の最新の情報について外部の研修がありましたが、2時間眠らずに集中できて、帰社後、レポートも作成できました。また、上司から指示されなくとも、会議資料などを作成できるようになってきました。時々と同僚とも、ランチに行っています。上司が良く理解してくれており、何でも相談できるので、非常に助かっています。出世のことや周囲の目にも余りこだわらなくなってきたように思います。今後、うつが再発がしないように、自分の体調に気をつけながらマイペースでやっていきたいです。

### Coの姿勢・対応:

復帰後、周囲の目が気になり、ひどい緊張と不安に襲われて辛い日々を送っていたMさんでしたが、理解ある上司に支えられ、認知行動療法やリラクゼーションを繰り返した結果、精神的にも落ち着かれたようです。また、良い意味での開き直りも出てきて、出世や周囲の目にも余りこだわりがなくなってきました。そして、半年間の復職支援の結果、仕事も以前のように戻り、うつが再発することなく復職が安定したことを共に喜び、カウンセリングを終結としました。

☆☆☆

「何となくいつもと体調が違う・・・」そんな時は、自分でも気が付かないストレスが関係しているかもしれません。カウンセラーと一緒に普段の生活を見直してみませんか？どうぞお気軽にヒューマン・フロンティアまでご連絡ください。



電話相談はこのように対応しています



フリーダイヤルにお掛けください。

窓口応答者 : 「はい、ヒューマン・フロンティア相談室です」

相談者 : 「ちょっと相談したいことがあるのですが」

窓口応答者 : 「はい、それでは担当するカウンセラーに代わりますので少々お待ちください」

カウンセラー : 「もしもし。お電話代わりました。担当の〇〇でございます。どうぞお話しください」

以上のような形でスタートします。そこでカウンセラーは相談された方が、どのようなことで困っておられるのかを良く聴き、一緒に考えていきます。どうぞお気軽にお電話ください。電話以外にも面談・E-mail 相談もあります。面談は一番有効ですし、ご希望があればカウンセラーが出張もいたします。契約企業の従業員のご相談を承っておりますが、相談内容や利用者のお名前は企業には決して伝わらない「プライバシー保護」となっておりますので安心してご利用下さい。