

ご契約企業の皆様

太陽の光が眩しく、街全体が明るくなってきましたね。女性の装いも華やいだ色になり、街を歩く人達全体的に活気が出てきたように感じます。今年の冬は寒く、家の中に引きこもりがちだったので、少し身体を動かしてみようかなと、時々散歩に出かけるようにしています。近所の公園はお気に入りのスポットですが、年中バラが咲いていることに加え、チューリップ、桃や梅、桜も目を楽しませてくれます。満開の桜は私たちの心を愉ませてくれますが、雨上がりの桜も、香りが感じられて風情があります。公園では、ベンチに座って人間ウォッチングも結構面白いです。犬を抱っこして散歩しているお年寄り、ゲートボールにいそしむおば様方、トランペットの練習している若者等、いろいろ。公園内の一角にある遊具スペース、平日は子供が少なく、大人がブランコに乗っていました。私も無性に乗りたくなり、〇十年ぶりのブランコ体験。小さく揺らしてごきましたが、しばし童心に戻りました。

この時期、年度末で忙しい時や4月からの異動等に向けて緊張や不安で気詰まりな時、散歩は、手軽な気分転換に役立ちます。血流を良くするので、身体の健康推進にも役立ち、心も柔軟にしてくれるようです。雨の日や、花粉症などで外出が辛い方には、家の中で手軽にできるストレッチ、呼吸法、マインドフルネスなどもお勧めです。また、帰宅時に違う道を歩いてみるなど、普段と異なる行動も、気分転換につながるようです。

※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。



異動先の部署に馴染めない

相談者:Dさん 20代 女性 製造業

相談内容:

Dさんは入社8年目の社員です。Dさんの企業は、入社後2、3年毎にいろいろな部署を経験させることが一般的で、昨年10月に現在の営業部に配属されました。Dさんにとっては、3つ目の配属先になります。これまで配属された2部署では、配属後半年もすれば環境にも馴染んで仕事をしていましたが、現在の部署ではなかなか馴染むことができずに、相談に至りました。

カウンセラーの姿勢・対応:

1回目の相談では、漠然とした違和感についてお話を伺いました。以前と今の環境の違い等を伺っていくと、以前の2箇所では、Dさんが一番年次が浅く、自分のペースで業務を覚えていけたのに比べ、現在の部署では、同じチームに3年後輩が配属されており、常にその人を意識してしまうとのこと。後輩のことを考えると胃がちよっとキリキリするのを感じたそうです。後輩は現在の部署3年目。社歴は自分が先輩だけれど、キャリアでは後輩。自分はまだ半年なので、3年目の後輩と同等に業務ができないことは頭でわかっている、「周囲からはどう見られているのだろう?」と、不安が募り、早く同等にならなければと焦りが強いのかもしれない、とのことでした。カウンセラーはDさんの不安なお気持ちを受け止めた上で、社内ではDさんと同じような立場になった方はいらっしゃいませんか?とお聞きしたところ、「そういうば…」と以前の部署の先輩を思い出されたようでした。

2回目の相談では、Dさんの表情が明るくなっていました。以前の部署の先輩に、思い切ってこのことを話した所、「私も同じ経験をしたことがあるわ。他の先輩たちも多少なりともDさんと同じ経験をしているんじゃないかしら。だからみんなDさんの気持ちはわかるわよ」と言われたそうです。悶々としていたことを思いっきり話せたこと、自分と同じことで悩む人が他にもいるとわかったことで、気持ちが随分楽になったそうです。「他の先輩たちも同じ経験をしてきたと知って、すごくほっとしました。」と仰り、「業務の専門性は劣っても、他の部署での経験はあるので、そんなに引け目を感じる必要も無いんじゃないかなと思いました」と、心のゆとりが少しでてきた様子でした。



母親との関係に悩んでいます

相談者: Kさん 40代 女性 製造業

相談内容:

家族との関係が難しく…、つまらないことなのですが…と、少しずつゆっくりと状況を話してくださいました。母親との関係が子どもの頃から良くないこと。母親は、昔から自分の言うことが絶対という人で、Kさんは子どもの頃から、お母さんに合わせて生きてきた思いがあるそうです。父親も母親には何も言わず、家族は母親中心に動いていたとのこと。

Kさんは、なるべく早く実家を出たくて就職と同時に一人暮らしを始めました。子どもが生まれ、母親に子どもの面倒を見てもらったこともありましたが、育児に対して母親の口出しが多く、ある時を境に両親に頼らず子育てをするようになりました。お正月と必要な時に顔を出す以外、実家とは距離を取ってきましたが、最近、「親が段々年取ってくるのを見ると、将来的には自分が母の世話をしなければならないのかしら？」ということが気になり、憂鬱で、将来のことを考えて眠れない日が時々あるとのこと。「正解がある相談ではないとわかっているのですが…、すみません、こんな相談されても困りますよね」と話すKさんの声は、とても沈んでいました。

カウンセラーの姿勢・対応:

お話をじっくり伺い、子どもの頃からの辛かった思いを労いました。Kさんは、なるべく距離は取りたい反面、親に対する心配な気持ちで揺れ動いていました。年取った親に対して「なるべくなら会いたくない」という気持ちを持っていること自体に非常に自責感を感じていることが伝わってきました。カウンセラーは、Kさんの苦しい気持ちを受け止めながら、「無理をされないこと」「ご自身を責めすぎないこと」をお伝えしました。

ご両親の状態を伺うと、その年齢相応の老いはあるものの生活は自立できていて、趣味を楽しんでもいらっしゃる様子。「自分をとても冷酷で嫌な人間と思っていましたが、そこまで責めなくてもいいのかなと思ったら少し気持ちが楽になりました。考えてみたら親はまだ元気なので、当面、現状維持で様子を見ます」と、Kさんのほっとした様子が伝わってきました。

☆☆☆

異動、転勤等で職場環境の変化や引越し等、生活の環境が大きく変わる方々、変化は無くても「慢性的に疲労がとれない」等はストレスが要因になっていることも少なくありません。ストレスは蓄積させてないことが大切です。最近どうも気分が不安定、睡眠がうまくとれない等、いつもと違う自分を感じておられる方、そんな時は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。面談が一番有効ですし、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。