

## ご契約企業の皆様

今年の冬は寒く、雪も大変でしたね。そのせいか春の花が一段ときれいに感じます。自然の中では、冬がどんなに寒くても、春が来ると春の花が咲き、動物の動きも活発になり、自然は昔から変わらないように見えます。ところで、最近の科学の進歩で「見えないモノ」を見る技術が発達し、新しい発見が相次いでいます。例えば去年、エジプトのクフ王のピラミッドに未知の巨大空間が存在することを、名古屋大学などが参加する国際研究チームが発見しました。日本に目を転ずると、縄文時代の人々が定住生活をして植物を栽培していたという証拠が発見されているとか。私たちが子供の頃教わった狩猟採集民であるという定説をも覆すようなことが新しい科学技術の発展で起こるのですね。一方、私達も日常の中で自分の目に見えるもの、理解しているものだけで判断してしまいがちですが、何か行き詰った時、人と話してみると「見えないモノ」や「全く違った視点」が見えてくるかもしれません。仕事が思うように進まない、人間関係で行き詰っている、家族の問題が上手く行かない等、なかなか先行きが見えないとき、是非お気軽にお声をおかけください。あまり身近な人には話したくないという方、カウンセリングで話してみませんか。

※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。



## チームリーダーとして上手くやれない

相談者: Hさん 30代後半 男性 システム関連

## 初回面談までの経緯:

Hさんは大学を卒業後、現在の会社に入社。仕事上ではこれまでも何回か上手く行かないことがあり、辛い思いもしたこともありましたが、その都度乗り切り、実績をだしてきました。周囲とも問題はありませんでした。昨年、同じ部署内での異動となり、大きなプロジェクトのリーダーとなりました。会社の将来を担うともいえる大きな仕事に張り切るとともに、重大な責任も感じての仕事でした。が、このところ思うように仕事が進まず、悩んでいたところに、ストレスチェックの結果を受け、相談にいらっしました。

(CI:クライアント、Co:カウンセラー)

## 初回面談

CI:今の所に1年半前に異動になりました。重要な仕事で、自分が認められたのだと思い、これまで以上にしっかり結果を出そうと、朝も早く行き、帰りもいつも遅くまで仕事をしましたが、別に負担とも思わず、むしろやりがいを感じていました。会社の方針で残業時間は厳しく言われてきましたが、あまり気にもなりません。朝起きるとすぐに、あれをやらなきゃ、これをやらなきゃと順位付けして、1個1個こなしていました。しかし、段々行き詰ることが多くなり、こなさきれないことが出てきました。出来ないでは済まされない、頑張ろうと思ってやってきたのですが、夜、寝付けなくなってきて、夜中も目が覚め、朝まで眠れないことが多くなりました。ストレスチェックを実施したのはそんな頃でした。自分で思った以上にストレスが高い結果が出て、そこにカウンセリングのメールをもらいました。前回は高ストレスという結果でしたが、受ける気はありませんでした。今回は何かヒントがあればと、思い切って来ました。

今の職場は、皆何となく緊張しているように感じます。上司はとても厳しい方ですが、仕事の相談をすると、適切なアドバイスをもらえました。もっとチームメンバーを上手に使えとも言われたこともあり。自分の成長のためという考え方をしろ、と言ってもらったこともあり、ありがたかったのですが、仕事も、チームメンバーを上手に使うことも出来ない自分に落ち込みました。今話していて気が付きましたが、自分は結構上司の目を気にしていたんだなと思いました。

### Coの姿勢・対応:

1 回目の相談では、これまでの経緯や状況、お気持ちを詳しく伺いました。話されているうちに、上司の目を気にされていたご自分への気づきがありました。また最後に、こんなに自分のことを話したのは初めてで、人に話すというのは自分自身を客観的に見ることなんですね、とおっしゃいました。体調面も詳しくお聴きし、食欲はおありでしたが、重くならない今のうちに受診されることをお勧めしました。また、継続して、ご自分の気持ちの整理と、何故上司の目が気になるのかを一緒に考えていくことを提案し、カウンセリングを続けられることになりました。

その後受診され、睡眠導入剤を処方され夜も眠れるようになってきました。カウンセリングでは日頃の出来事、ご自身の仕事への取り組み方やチームの人との接し方、ご自分の感じ方や考え方等等話されました。上司から言われた「チームメンバーを上手に使うことができない」ことを悩まれていたので、カウンセラーから「私は上手に人に助けを求め、上手に助けてもらえる人こそ真に自立した人だと思っておりますが、Hさんはいかがですか？」と問いかけると、「自分は自立とは経済的なことを含め、人に頼らず、全て自分ですることと置いていたので、そんな考え方もあるのかとショックを受けました」と話されました。

### 終盤の面談

CI: 先日連休に法事で実家に行ってきました。親戚も集まり、昔話もたくさん出ました。何かの話の弾みに、親父が弟に「自分で考えろ」と言っているのを聞いて、その言葉がとても引っかかり、夜考えていた時、子供の頃のことを思い出しました。お袋に何かを尋ねていたとき、隣にいた親父が「自分で考えろ！」と大きな声で言ったのです。その時の親父が怖くて、それ以来親父に素直に甘えることができなくなったような気がします。いつも親父に怒られないようにと緊張してきたように思います。それが分かったら、何かとても楽になったような気がします。職場でも、親父と同じように、上司に怒られないように気を遣い、必要な時に助けを求めることができなかつたのかもしれない。そう思ったら、もっと相談したり、助けてもらってもいいのかと思えました。少し楽に職場でやって行けそうに思います。チームのメンバーにも気軽に頼んだり、フォローしたり出来そうに思いました。夜も薬を飲まなくても眠れています。

### Coの姿勢・対応:

実家に行き子供の時の出来事を思い出して、ご自分の上司を気にする原因がお父様との関係にあったことに気が付かれました。最終回には、「人に甘えて頼ること」が前より出来ていることを話され、気づきを実行できている様子が分かりました。これまでのご苦勞を労いカウンセリングは終了となりました。

☆☆☆

「病気ではないけれど、何となく体調がすぐれない・・・」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。