

ご契約企業の皆様

気持ちの良い季節になりました。年度替りの様々な行事やゴールデンウィークと慌しい一月余りが過ぎて、いよいよ仕事も本番！と張り切っておられる方も多いと思います。一方、周囲のように意気が上がらない、そういう自分もどかしいと感じていらっしゃる方も多いではありませんか？4月は会社員にとっては変化の月で、5月はその影響が心身に出てくる時期といえます。昨今、マインドフルネスという言葉が流行っていますが、座禅を組んで瞑想しなくても、カフェの窓辺で一杯のコーヒーをゆっくりと味わうだけでも心のバランスを取り戻すのに有効です。是非、お試しになってください。何となく疲れが抜けない、気分が乗らないが続くようでしたら、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。



ストレスチェックで注意信号が出た

相談者：Mさん 30代 男性 製造業

初回面談までの経緯：

Mさんはある大手製造会社の本社企画部でチームリーダーをしています。最近、ストレスチェックの結果が「高ストレス状態」と出て、産業医と面談しました。この半年ほど、腰痛、肩こり、時折の頭痛や立ちくらみ等があるものの、同時期に受けた定期健診の結果は概ね良好で、注意信号は出ませんでした。面談の時に、特に心配なこと、仕事上のトラブルやプライベートでの問題の有無を問われましたが、Mさんには思い当たることはありませんでした。産業医に強く勧められて、ヒューマン・フロンティアに来談されました。Mさんが受付におっしゃった主訴は「ストレスチェックの結果が良くなかったので産業医に勧められた」という事でした。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

初回面談

Cl: 大学時代から会社の経営に深く携わりたいと思っていたので、ジョブローテーション後に、今の部署に配属になった時には本当に嬉しかった。今、会社自体も業界も岐路に立たされていて、企画業務の責任が非常に重い。そういう時に、この仕事出来るのは幸運だと思っている。自分の仕事が会社の未来に直接関わっていると思うと遣り甲斐を感じる。仕事はやればやるほど、どこからか降ってきて、切れ目がない。ストレスチェックも時間がなかったので、余り考えずに、適当にチェックして出してしまった。産業医面談で、仕事上やプライベートな悩みはないか？人間関係の悩みは？等と聞かれたが、この数年、仕事をこなすことが最優先で悩んでいる暇がなかった。この半年ぐらい所謂不定愁訴があるのと、時々些細なことに強い怒りの気持ちがこみ上げてくるが、それ以外は自覚症状がない。今日は産業医の熱心な説得にほだされて来た。

Coの姿勢・対応：

1回目の相談で、来談の経緯をお聴きしながら、産業医が熱心に説得なさったのにはそれなりの重い理由があるはずなのに、Clの口調が余りにも淡々としていて、他人事を話すような調子を不思議に思いました。「お忙しいのにお時間を頂いたのですね。いくつかお訊ねすることがあると思いますが、お話しさじたくないことはそのようにおっしゃってください」と前置きして、お仕事の内容、仕事上の人間関係、毎日の生活リズム、プライベートな時間の過ごし方について話して頂きました。そして、「不定愁訴」や「こみ上げる怒り」について詳細にお訊ねしました。このセッションの総括として、「色々とお話し下さってありがとうございます。Mさんの状況を大体理解することができました。今、どのように感じてい

らっしゃいますか?」とお訊ねすると、「話ながら、色々な想いが浮かびました。自分のことをちゃんと観察出来ていなかった。怒りの話をしている時に、深い悲しみのような気持ちが湧いてきました。今の生活が非常にバランスを欠いていて、仕事にかまけて、何か大切なことに向き合おうとしていなかったと思いました。」と仰いました。「これから月に1度か2度時間を作って、“大切なこと”やこみ上げてくる感情について、色々な角度から考えてみるお気持ちはありますか?」とお訊ねすると、少しためらってから、「はい」とはっきりとお答えになりました。

2回目、3回目の面談では、Mさんの怒りや悲しみの根底にあるものや、仕事やプライベートな事を様々な角度から考え、言葉になさるように支援しました。Mさんは「プライベートな生活が空っぽですね。薄々感じていたのですが仕事にかまけて見ない様にして来ました。キャリアを伸ばすためには人間力が試される段階に居るのですが、どうしたらよいのか?」と自問なさいました。中盤の面談では「人間力をつける」を中心テーマにすることで合意しました。

終盤の面談

CI: 先日、社会人になって初めて高校のクラス会に行ってきました。それぞれが様々なことに頑張っていました。共通していたのは、皆がそれぞれの立場で他者と真剣に向き合っている事でした。自分に比べて、もっと多面的に生きていると感じました。私は客観的にはエリートサラリーマンといえるでしょうが、つくづく、井の中の蛙だったと感じました。彼等は人間の幅が自分とは全然違うのです。

Coの姿勢・対応:

カウンセラーはMさんがクラス会に出席したことを喜び、Mさんのある種の自己嫌悪を受け止めました。そして、Mさんがこれまで仕事に没頭してきたことの意味と価値を再認識して頂きました。今の生活を改善するための具体的で実行可能な方策を考えて頂きました。Mさんは「週一日は必ず定時に帰り、週末は仕事を持ち帰らないで、プライベートの時間を豊かにします。」、そして、「会社は結局、個人の集まりで、一人一人を大事にしない組織は長期的には続かないのですよ。それには、自分を大事にすることから始めなければ。」「今まで漠然とこのままではいけない、何とかしなければと思っていたのですが、方向性が見えてきました。」と話して下さいました。この一言で、相談を終結しました。

☆☆☆

話すことで「なんだかモヤモヤしている」事の正体が分かり、今までの生活を変える切っ掛けになることがあります。「なんだか、最近気持ちがモヤモヤするな～」と感じる時はカウンセラーを相手に話してみませんか?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。