

ご契約企業の皆様

「秋」といえばみなさんは何を思い浮かべるでしょうか？読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…涼しくなって身体も楽になり、色々なことをするのに適した時期なのかもしれません。お仕事の上では、あと2か月もすると忙しい年末を迎えることとなり、これから仕事に追い込みをかけなければと意気込む人も多いでしょう。何かを気忙しい年末へのエネルギーの充電期間として、今から冬までは、ぜひ自分が「楽しい！」と思うことをたくさんしてみてください。「何をしたらいいかわからない」「何をしても楽しいと思えない」「そんな気力がわかない」という方は、気軽に私共相談室にお声をかけてください。一人で考えるよりも、きっと良いアイデアが見つかるはずですよ。カウンセラーと一緒に考えていきましょう。

※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。



結婚しても仕事を続けられるか不安

相談者: Jさん 29歳 女性 製造業

相談内容:

Jさんは入社7年目の営業職。目標達成のプレッシャーに押しつぶされそうになることもありますが、仕事自体は好きでやりがいも感じています。日中は、何件もの営業先を回り、帰社後は提案書の作成と事務作業で、残業も当たり前のハードワークを全力で取り組む日々。1人暮らしのJさんは、夕飯はほぼ外食で、掃除や洗濯などの家事は、週末にまとめてしています。ところが最近、お付き合いをしている男性からプロポーズをされたことをきっかけに「今のような働き方で、結婚生活と両立していけるのだろうか。将来、子どもを産んでも大丈夫なのだろうか」と漠然とした大きな不安に襲われました。男性の上司に、そんな気持ちをそれとなく伝えてみたのですが、「Jさんだったら、できるよ！大丈夫！！」と一言で片づけられてしまい、誰に相談してよいかわからず、来所されました。

カウンセラーの姿勢・対応:

この7年間、Jさんが前向きに仕事に取り組んできたことをねぎらい、現在のお気持ちをひとつひとつ聴きながら、解決の糸口を探していきました。すると、Jさんの不安の正体が「仕事も家事(将来的には育児)も、できるだけ完璧にこなしていかなければならないというプレッシャー」だとわかってきました。そこで、カウンセリングの中で「どんな人でも1人で完璧にこなすことはできない。家事(&育児)は全部自分だけでやる必要がないこと、ヒト・モノ・サービスに頼りながらやっていくことが大切」ということを、様々な両立の事例をお伝えしながら確認していきました。また、Jさんの仕事に理解のある彼に、今の気持ちを率直に伝え、今後2人でどのように生活をマネジメントしていくかについても話し合ってみようということになりました。そして、Jさんには「10年後どのような仕事をしたいか」を考えてもらいました。そこでJさんは「自分は営業職が好き。10年後も営業の仕事をしていたい」ということに気づいたのです。そこに至るキャリアの中では、もしかしたら出産に伴う休業があるかもしれませんが、ただ、それは「キャリアの寸断」とは限らず、子育てで得られる人間的な強みやスキルがあることもお伝えしました。また、子育て期間に違う職種に就くことがあっても、将来的な目標を持って仕事をしていけば、自分の仕事や知識の幅を広げ、再び営業職に戻る際にプラスになりうることも確認しました。このような話をしていく中で、Jさんの不安は徐々に和らいでいき「完璧を目指さず、仕事もプライベートも大切にしたい」という思いが強く出てきました。

一も誰かに助けてもらいながら、結婚してもがんばってみよう」という前向きな気持ちに変化をしていきました。



中学生の息子が頭痛で学校を休みがち

相談者： Tさん 40代 女性 サービス業

相談内容：

中学校2年生のひとり息子の母親であるTさん。「最近、息子が頭痛に苦しみ、時々吐いてしまう。特に、朝起きた時の症状がひどく、薬を飲んでもあまり効かない。学校を休みがちになっている」と、相談にられました。脳神経外科を受診しましたが、特に異常は見られなかったとのこと。息子さんは、野球部のエースで周囲から期待されているとのこと。大会も近いので、なんとか学校を休まず、部活でも良い結果を出して欲しいとのTさんの願いもありました。そろそろ受験も近いので、欠席が多いと内申点にも影響が出るのでは？と心配で仕方がない様子です。

カウンセラーの姿勢・対応：

カウンセラーは、Tさんが息子さんを心配する気持ち、どうにかしなければという焦りをしっかりと受け止め、状況を丁寧に聴きながら、母親としてどう関わるかを一緒に考え、支えていきました。お話を聞いていく中で、息子さんは部活の中でエースであるがゆえに周囲の生徒から嫉妬され、どうやら人間関係で悩みがあるらしい、ということまではわかってきました。Tさんはそんな息子さんに「そんなの気にしないで受け流しておけばよい。頑張っ学校に行きなきゃ」と励ましているようです。Tさんの息子を思うがための言葉であることも十分理解していることをお伝えしたうえで、まずは、息子さんの気持ちや状況を否定せずにじっくり聴いてみることを提案しました。また「これ以上ひどくなって全く学校に行けなくなるよりはまし」との考えを持ち、頭痛が辛そうなときに無理やりに登校を強要しないようにもお伝えしました。息子さんは、最初はなかなか話したがらなかったようですが、母親の態度の変化を感じ取ったのでしょうか。何度か声をかけ続けたところ「部活を頑張りたい。ただ、B君から無視されたり仲間外れにされている。どうして俺だけかと思うと悔しい。また仲間外れにされるかと思うと学校や部活に行くのがつらい」と泣きながら話してくれたそうです。ようやく事態を飲み込めたTさんは、顧問に状況を伝え、何か配慮してもらえないか相談しました。顧問は、状況を把握していなかったことをTさんに詫言、仲間外れにしていたB君と話をする機会を持ってくれました。結果、B君のあからさまな無視がなくなり、それ以降、息子さんの頭痛の頻度が減り、休む日がほとんどなくなってきたとのことでした。Tさんには「1人で考えている時はどうしたらよいか全くわからなかったが、こちらで話すことで、息子にどう接し、何をすれば良いかもわかり、状況の改善のきっかけになりました」と仰っていただき、相談は終了となりました。

☆☆☆

人はモヤモヤした気持ちや堂々巡りの思考に足を取られてしまうことが時々あります。そんな時はヒューマン・フロンティア相談室に連絡して、「話を聞いて欲しい」とおっしゃってください。話すことで、もやもやした気持ちや、堂々巡りの考えを外在化して外から見ることができ、気持ちや考えの整理をすることが出来ると考えています。



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。