

ご契約企業の皆様

今年もあと半月となりました。1年を振り返ってまず思い出す出来事といったら何が思い浮かびますか？私は異常気象と自然災害です。自然の怖さをつくづく思い知らされた1年でした。と同時に自然との共生と互いの協力・連携の大切さを改めて考える機会も増えました。

災害時のみならず、私たちの日常でも、予期せぬことからストレスを感じ、どうすれば悪循環から抜け出せるかわからず、一人で抱え込んでしまうことがあります。

ストレスをやわらげるために自然の力を借りる方法としては、

- ・太陽光を5分以上浴びる(『セロトニン(気持の切り替え脳内ホルモン)』が増えると言われています)
- ・五感/視・聴・嗅・触・味/を刺激する(ストレス状態は脳の疲労なので、脳が余計なことを考え過ぎないよう気をそらす・・・空を眺める、音楽を聴くなど)

という方法もお勧めです。

それでもうまく行かず悪循環から抜けられない時、ご家族や身近な人に心配をかけたくない時などは、私共相談室のことを思い出し、「ナヤマナシヨ(0120783744)」に一度お電話いただけませんか？特徴としては、利害関係がなく、ご相談内容は守られ、安心してお話できることです。是非一緒に考えさせてください。ご自身でなくても、身近な人が心配な時のご相談もいつでも承ります。

※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。



もう会社に行きたくない

相談者: Oさん 50代男性 商社営業

相談内容: (ストレスチェック後のフォローメールから返信メール⇒面談)

Oさんは地方出身の営業マン歴35年の大ベテランです。地元の会社に入社後、会社が合併・吸収を繰り返して、3年前から東京本社勤務になりました。長い社歴の3分の2は単身赴任で、現在も東京で単身赴任生活です。ところがOさんは最近、仕事から逃げるようになり、人と会うのも億劫で話したくない、話しても声が上がらず身体が熱くなる、電話がこわい、パソコンを開けたくないという状況が続く、ミスも増えてきた為、心療内科に行ったところ『軽いうつ症状』と診断され、薬が処方されました。「今会社を2日休んでいます、上司からは来週から出社してはどうかと言われています。でも、もう会社に行きたくありません。どうしたらいいでしょう？」と最初はメールでご相談を受けました。その後カウンセラーが面談をお勧めし、相談室にお越しになりました。

カウンセラーの姿勢・対応:

まずは、メール相談から面談に、Oさんご自身が勇気を持って行動されたことを感謝し、大いに支持しました。そしてこれまでの会社経験をお聴きするうちに、Oさんは仕事優先の熱血営業マンで休日も営業ゴルフ三昧、子どものことは奥様に任せきりだったことや、現場が大好きだったのに、管理職になってから仕事に対する意欲がすっかりなくなったこと、それでも意欲がない姿を部下に見せては悪影響と思い、自分の気持ちをだまし続けてきたことが語られ、カウンセラーはそのお辛い気持ちをじっくり聴いていきました。面談の度にOさんが前回より行動化できるようになった僅かな変化を支持するようにし、しばらくすると、Oさんは「初めて映画館や美術館に通う楽しみを見つけた」と嬉しそうに語られました。「仕事以外の時間の楽しみ方の幅が広がってきましたね。」と支持したところ、「以前は仕事を中心にしか回っていなかった。今ではそのことが窮屈に見える。」と話してくださいました。単身赴任が多く、離れて暮らすことが多かった奥様とも、将来のことなど少しずつ本音の会話ができるようになり、更に年老いた両親の姿を見て前向きな気持ちが奮い立ち、意欲も戻ってきました。Oさんは「今回の不調は、仕事一辺倒だった生活を見直すきっかけだったのかも」と話され、現在は公私ともに充実した安定した日々を送られています。



妻の友人が突然亡くなり、初めて眠れなくなった

相談者： Hさん 30代男性 空輸業

相談内容：

20年以上子供も含めて家族ぐるみで仲良くしていた妻の友人が、先月突然の危篤の知らせを受けた後すぐに亡くなりました。実はガンを隠していたそうで、妻が落ち込んでいたので一緒に泣いて一生懸命支えたところ、告別式が終わってから妻は元気を取り戻しましたが、逆に自分の落ち込みが激しくなり、眠れなくなってしまいました。仕事には集中できていて食欲もあるのですが家にいるのが辛く、こんな自分は初めてで、どうしたらいいかわからなくなり、産業医に相談したら、ヒューマン・フロンティアを紹介してくれました。女性はたくましいですね、と今の率直なお気持ちを話してくださいました。

カウンセラーの姿勢・対応：

カウンセラーは、身近な人の死にとまどわれるHさんの気持ちに寄り添い、すぐに産業医に相談しアドバイス通りにヒューマン・フロンティアに来られたことを大いに支持しました。そして『急性ストレス反応』のしくみを紹介し、家族ぐるみで20年以上も仲良くしていた方が突然亡くなることでショックを受けるのは自然な反応であり、1ヶ月くらい続くのは普通であることを伝え、Hさんの焦りの気持ちが増長しないよう心がけながら、少しずつ亡くなった奥様の友人のお人柄や今のお気持ちをお聴きしていきました。すると、年齢や存在が近い身近な人が亡くなったのは初めての経験であること、妻が告別式に参加するため、子供を預かったHさんは告別式に参加できなかったことが語られました。カウンセラーから『喪の儀式』が出来ていないことも、気持ちの切り替わり難さに影響を及ぼしているかもしれないね。」とお話したところ、Hさんも納得されたようでした。また、今まで毎日日記を書いていたのに出来ていないこと、習慣にしていたマラソンも走れていないことなども語られたので、焦らず、出来そうだなと思ってから少しずつ試していきましょう、と話し合いました。睡眠改善のヒントとしてイメージ呼吸法の効用を紹介し、Hさんの同意を得て一緒に実践してみたところ、「少し楽になった」とのことでした。その後妻が心配して購入してくれた市販の睡眠薬の効果もあり、眠れるようになって日記やマラソンも少しずつ再開されました。今後は月1回の産業医面談で十分とのHさんのご意志を尊重し、面談を終了しました。

☆☆☆

睡眠の不調が続くと、思考の幅が狭まり、マイナス思考が頭をもたげ始めます。「たかが睡眠、されど睡眠」です。「なかなか寝付けない」「夜中に何度も目が覚める」など気になることがあれば、ヒューマン・フロンティア相談室にご連絡ください。不調の原因を一緒に探しましょう。



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、一緒に考えしていきます。

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。