

ご契約企業の皆様

『スポーツの秋』がやってきました。日本で開催されているラグビーワールドカップも盛り上がっています。熱狂的なラグビーファンではない方も、各国の熱い戦いに魅せられ、応援に力が入っているのではないのでしょうか？スポーツを『する』にこしたことはありませんがハードルが高い方も多はず。実はスポーツを『観る』ことだけでも、観戦中のドキドキやワクワクによりドーパミンという脳内ホルモンが分泌されやすくなります。このドーパミンの働きにより、物事に取組む意欲が後押しされ、高揚感、達成感、快感などがもたらされます。日々がマンネリ気味だなと感じる方は、これを機にスポーツ観戦を楽しんでみてはいかがでしょうか？気持ちが前向きになったり、日々の生活にメリハリが出たりと嬉しい効果が多く期待できそうです。

※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。



いつも人と比べてしまって自信がもてない

相談者：Cさん 20代 女性 医療系

相談内容：

何回かの転職を繰り返し、ようやくたどり着いた医療事務のお仕事。Cさんはやりがいを感じつつも、同僚のDさんの手際の良さにいつもひけめを感じてしまい、「自分はダメだ」と劣等感にさいなまれていました。また、どちらかという人と接することが苦手なCさん。明るくて誰とでもそつなく付きあうDさんに対して嫉妬することが増え、職場で顔を合わせることも苦痛になってきたとのこと。次第に患者さんへ笑顔で対応することが難しくなり、周囲から注意されることも増えてきました。「もう辞めるしかない」そんな切羽詰まった気持ちで、相談室にいらっしやいました。

カウンセラーの姿勢・対応：

「とってもみじめです」と泣きながら話すCさん。こんなことを話したら嫌われるに違いない、と思って今まで誰にも相談できずにいたCさんでしたので、自分の苦しさを安心して話すことができるよう、ひとつひとつの思いを否定せずしっかりと受け止めていきました。「話すだけでもこんなに楽になるんですね…。」初回のカウンセリングの後、Cさんがおっしゃってくださった言葉です。その後は、どうしたらもっと自分に自信を持って過ごせるようになるかを一緒に考えていきました。まずは『できていることを探す』…Cさんが当たり前だと思っていることでも、カウンセラーから見ると職場でたかさんの工夫や気配りをしていることが発見できました。次に『自分で自分を褒める習慣をつける』…1日の終わりに小さなことでも構わないので、できたこと頑張ったことを書き出して自分を認める作業を続けてもらいました。そして『自分で自分を楽しませて好きになる方法を見つけていく』…何かを積み重ねていく自信も大事ですが、自分自身の『存在』を認め、好きになっていけることが何より大切です。Cさんは、しばらく中断していたマラソンを再開しました。誰かと比べて勝敗にこだわることよりも、自分の自己ベストを更新していくことの喜びを味わう時間。もちろん、常にタイムが更新されていくわけではありません。良いときもうまくいかない時も、その波に寄り添い、心の成長にお付き合いしていきました。7か月後の終結の日、Cさんは「まだまだDさんと比べて落ち込む日もあるけれど、それでも以前より、こんな私も悪くないなと思えることが増えてきました。今度、フルマラソンに挑戦してみようと思います。」と、笑顔でお話してくれました。自分を認めることができるようになると、自然と笑顔が増えるものです。職場でも、次第に元気に働くことができるようになりました。



夫が家事をしてくれない

相談者：Sさん 40代 女性 製造業

相談内容：

Sさんは、共働きで、夫と中学校3年生と1年生になる息子たちとの4人家族です。正社員として忙しく仕事をこなす日々。さらに家事のほとんどをSさんが担っています。毎朝5時に起きて食べ盛りの息子たちの弁当作り、仕事で疲れて帰宅すると、ゆっくりするヒマもなく夕飯作り、部活の練習で汚れた体操服を洗濯、片づけても片づけてもキレイにならない部屋の掃除…疲れ果てながら家事をこなしていると、ほろ酔いの夫が帰ってきてソファで寝始める。「いくら言っても家事をしません。もう私は限界です！」Sさんは、怒りをあらわにお話されました。

カウンセラーの姿勢・対応：

まずは、不満を思う存分吐き出して頂きました。母親仲間同士だと気を遣ってしまい言えないことでも、相談室の中ならば何も気にせずお話することができます。カウンセラーは、Sさんがお仕事をしながら、家族のために必死で家事に取り組んでいらっしゃることにねぎらいの気持ちをお伝えしました。すると「こんなにいっぱいになりながら家事をこなしていることを、初めて人に認めてもらえました。」とほろりと涙を流されました。Sさんは、自分の頑張りが当たり前のように扱われて、誰もわかってくれないことに寂しさを感じていたのです。怒りの根っこにある感情に気づいたSさんは「怒りをぶちまけるのではなく、冷静に自分の気持ちを夫に伝えてみようと思う。」と心境の変化を語ってくれました。また、どうすれば夫が家事をするようになるか、についてもカウンセラーと一緒に考えることにしました。『「家事を全部洗いだして可視化し、できるものを夫に選んでもらう』『そのうえで思い切って担当制にしてみる』『任せた家事については、手と口を出さない』等、様々なアイデアが出てきて、それを試してみることに。一筋縄ではいきませんが、Sさんが自分の気持ちや状況をできるだけ冷静に伝えたことで、夫の気持ちも動いたようです。少しずつではありましたが、夫の家事に取り組む時間が増えてきたところで、終結となりました。

☆☆☆

心の中がネガティブな感情に支配されている状況だと前を向きにくいものです。怒り、悲しさ、苦しさを外に出して、心に余白ができるのと次の一手が見えてくるのがよくあります。心がパンクする前に、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。

また、弊社の個人情報の取り扱いに関しては下記 URL にあります「個人情報保護方針」に従い運用しております。

URL: <https://www.humanfrontier.co.jp/privacy/>