

## ご契約企業の皆様

寒さの中にも早春の息吹を感じられるころ、皆様いかがお過ごしでいらっしゃいますか。ついこのあいだ新年を迎えたと思っていたのに、もう2月なのですね。私は歳を重ねる毎に「光陰矢のごとし」を実感しています。少し前の話になりますが、年末に紅白歌合戦を見ていたときにケン玉を100人以上で順番に成功させてギネス世界記録に挑戦という試みをしていました。結果は、残念ながら早い段階で1人が失敗してしまい、その後は全員が成功しましたので、思わず「残念！ご本人も落ち込むでしょうね、かわいそう。」と声を上げたところ、「チャレンジ失敗は残念だけど、彼が失敗したことでそれ以降の人たちは肩の力が抜けて、その後全員が成功したのかもしれないよ。落とした人が落ち込むことはあるだろうけど、気にすることないし誰も責めないと思うよ。」と社会人生活10年を超える息子が言っているのを聞き、その通りだと感心しました。一生懸命取り組んで、結果が出なかったとしてもそれで嫌になり辞めてしまうのではなく、自分の(彼の)失敗にも意味があり、そこからまた努力を続ける原動力にしていこうということが、まさに認知行動療法の「ものは考えよう」につながります。失敗した自分や他者を責めることに、どれだけの意味があるかを考えてみれば、自ずと前向きな気持ちになれることでしょう。

自分の失敗をいつまでも考えていても仕方がないと思いながらも、ついつい落ち込んだり、自分を責めたりする時間が続いてしまう。みんな頑張っているのに、あいつのせいでうまくいかないと他のメンバーのことが気になって自分の仕事に集中できない。そうした悩みや怒りを感じられたら、どうか、気軽に私共相談室にお声をかけてください。一人で、悩みを抱え込まないで、カウンセラー相手に、ご自分の悩みをお話になってみませんか？人に話すだけで、気分が楽になった、考えが整理できたと言われる方が沢山いらっしゃいます。

※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。



## 高校生の娘が親の言うことをきかなくなった

相談者: Fさん 40代女性 サービス業

### 相談内容:

Fさんは、共働きのご主人と私立高校2年生の一人娘Jさんの三人暮らし。毎日忙しい中でもきちんとお弁当を作り、一緒に買い物に行ったり遊びに行ったりと良い関係を築けていた。Jさんは中高一貫校を受験する時にも、Fさんに相談をして二人で決めてきた頑張り屋で自慢の娘だった。ところが最近、進路のことで話しかけてもあまり話してくれなくなり、学校の三者面談で志望校をはじめて聞いた。Jさんの実力ならもっと良い大学に推薦で行けるのに、なぜわざわざ一般入試で家から遠い大学に行こうとしているのか。理由を知りたいので、家で食事の時に進路の話をしようとするが、話題が出ると食事をやめて部屋に入ってしまう。最近塾もサボってしまうことがあるみたいで、Jさんが勉強から逃げているように見えて、不安だし、ついつい怒ってしまうことも増えている。

### カウンセラーの姿勢・対応:

面談初回～3回目までは「夫からは、そろそろ子離れして本人の好きにさせたら？と言われましたが、大人が教えてあげられることはたくさんあると思うのです。」と娘の為にと考えていることまで否定されて辛いとおっしゃるFさんのお話とお気持ちをじっくりとお聴きしました。「Jさんが可愛いからこそ心配なのですね。」とお気持ちを受け止めると、「そうです、娘に少しでも良い人生を歩んで欲しいと思う親心からなのです。」と涙を流されました。そこで、面談の4～5回目では、Jさんに将来どのようになって欲しいのかをお考えいただきました。Jさんへの期待について深くお考えいただく中で、Fさん自身の夢をJさんに押し付けていたことに気づかれ、「いままで話し合うといいながら、娘の話を聞いていなかったの、娘は私に相談することをやめてしまったのですね。」とおっしゃいました。今後は娘との関係を見直し、まずは娘の言い分を聞いてみることをお約束いただきました。面談の5回目には、「子離れという言葉は夫から聞くお腹が立って仕方なかったけど、一人娘に勝手に期待をかけている私には、確かに子離れが必要かもしれませんね。」

と明るくお話しくださいました。



以前は楽しかったことが楽しめない

相談者：Hさん 40代男性 事務職

相談内容：

毎日会社には行けているし、仕事も出来ている。仕事は出来る方だと思うし、部下にも頼りにされている。食事や睡眠もとれているので、精神的なものではないと思うが、何か変だと感じるので相談に来た。以前から、イライラしたり疲れたりしたら、目的地を決めずに電車に乗ったり映画を見たりして気分転換をしてきた。ところが先日電車に乗っていたら知らずに涙が出てきてしまい、電車ではいつもうきうきしていた自分にいったい何が起こったのかわからなくて不安になった。大好きな映画を見に行く気にもなれない。

カウンセラーの姿勢・対応：

カウンセラーは、Hさん自身でも訳のわからない不安なお気持ちや状況を、ゆっくり丁寧にお聴きました。そして、呼吸法や瞑想を一緒に試行し、相談室でのゆったりとした時間を共有しました。2回目の面談で、「そういえば、わたしは一日の始まりに今日やることをリストアップして、やり終えたことには線を引いて、帰りに全てやり終えているメモを見てすっきりしていました。ところが今は仕事が立て込んでいて、全てのタスクを終えることなくがっかりして帰宅するということが続いています。」とおっしゃるので、今までのやり方で不安や不満が残るのであれば、別のやり方を試してみることを提案しました。Hさんが思いついたのは、朝のリストアップをやめて帰りにその日に出来たことをリストにするという方法です。そうしたところ、3回目の面談にいらしたHさんは、すっかり元気な様子で「自分でもびっくりしていますが、出来たことをリストにすることで、すごく気持ちが楽になりました。あんなリストが原因かはわからないけど、映画も楽しめています。ありがとうございました、また不安になったら相談に来ます。」とおっしゃっていただけたので、気分の回復を一緒に喜び、「何時でもご連絡をお待ちしています」とお伝えして、面談を終了しました。

☆☆☆

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。