

心のセーフティネット 2018年9月号

発行:ヒューマン・フロンティア株式会社 【EAP & ワークライフバランス分野初の ISO9001(品質)認証】

ご契約企業の皆様

今年の夏は、「危険な暑さ」と表現がされるほど厳しいものでしたが、みなさまはどのように乗り切られましたでしょうか？9月に入り、虫の音がして少し涼しくなると、今度は夏の疲れが出てきたという方もいらっしゃるかもしれません。体調には十分お気をつけいただきたいと思います。

「疲れているな」という時は、身体からの SOS のサインです。無理をせず、ゆっくり休みましょう。十分な睡眠をとっても、疲れが取れないなど気になることがありましたら、どうぞお気軽にフリーダイヤルにお電話ください。

※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。



初めての子育て、不安ばかり・・・

相談者: Tさん 30代女性 金融業

初回相談までの経緯:

Tさんは結婚して3年、待望の第一子を出産後、産休を取り子育て中心の日々を送っています。わが子が可愛いのは勿論なのですが、時々本当にこの私が育てられるのかどうか、不安になってしまって・・・と涙ぐみながらお電話をくださいました。

(C:クライアント、Co:カウンセラー)

相談初期

C:たまに遊びに来る姑や実家の母から「泣いても少し放っておいた方がいいんじゃない?」「おしゃぶりはやめさせた方がいいわよ」など、子育てにいろいろ口を出されるんです。悪気はないのはわかるんですけど、とてもストレスで・・・姑はまでも、実の母親の言葉になんでそんなに敏感に反応してしまうのか・・・今まで仲良かったのに、もう来てほしくない!と思うってしまう自分はおかしいのかなって・・・それに育児書を読んでも、その通りにいかないこともあって、子育てに自信がもてないんです。

Coの姿勢・対応:

カウンセラーはまずTさんの子育てに対する不安を丁寧にお伺いしました。

お聴きしていくと、自然分娩を予定していたが、緊急に帝王切開でのご出産になったとのこと。母体の回復も十分でないなか、初めての育児でいっぱい状態が伝わってきました。カウンセラーは、赤ちゃんのために最良の選択をされたTさんを労い、「マタニティー・ブルー」や、ホルモンバランスが崩れやすい産後の心の問題をお伝えしました。「今は心身ともに余裕がない状態なので、実の母親といえども、敏感に反応してしまうのは少しもおかしいことはありませんよ」とお伝えすると、Tさんはホッとされたようでした。

少し落ち着いたところで、こういうものは、いつの時代にも賛否両論あること、そして時代だけでなく、人によっても違いがあること、その人にとってはスタンダードであっても、Tさんと赤ちゃんにとってはそうではないこともあるはずですよ?とお話をしていくなかで、Tさんは少し冷静になって考えることができたようでした。「なにかアドバイスされても、その通りにする必要もないですよ。周りの意見や育児書の情報にとらわれすぎていたのかもしれない。」と納得されたようでした。

面談中期

CL:「今日は掃除を頑張ったのよ」と仕事から帰ってきた夫に話しても「えっ、どこが？これで？」と言われるし、舅や姑からは「私たちは4人も子供を育てたけれど、1人ならラクよね」などと言われると、やっぱり気持ちは落ちこんでしまいます。仕事をしていた時は、「ありがとう」とか「助かったよ」とか言ってもらうことがありましたが、今は子どもと2人きりの時も多く、なんだか外の世界から置いていかれているような気がします・・・。

Coの姿勢・対応:

「誰も認めてくれない」というTさんの心の叫びを象徴するエピソードが次々と出てきました。カウンセラーは「お母さんになると、誰からも褒められなくなりますね～」とTさんの気持ちを代弁しました。

「でも、お母さんは十分やっています。誰に何を言われようと、言われまいと、Tさんが一番ご自分を労ってください。お母さんになったその日から毎日、十分子供のことを優先してやってきましたよね。それだけで本当に素晴らしいことなのです。出来ているかどうかではなく、どんな小さなことでもいいので、頑張っている自分にOKを出すことを意識してみしょう」とお伝えしました。Tさんは少し涙ぐんで頷いていました。

面談後期

CL:時々、不安になることはありますが、自分にOKを出すことを意識してやっています。子どもも少しずつしゃべるようになり、日々成長を実感しています。育児書通りにいなくても、少しずつ成長している子どもを見ると、「これでよかったのかな」と思えるようになってきました。

Coの姿勢・対応:

不安になりながらも、自分を認めることを続けているTさんを支持し、お子さんの成長と一緒に喜びました。最後にカウンセラーから「自分で自分の子育ての基準を決めていいのです。必要以上に、育児書や周囲の意見、情報に振り回されないでくださいね、育児書通りに育てることが、いい子を作ることではありません。自分の子育てが正しいのか悩んで苦しくなるのであれば、育児書を見ないのもひとつの手ですよ」とお伝えし、ちょっと後押しをさせていただき、カウンセリングは終結となりました。

☆☆☆

ヒューマン・フロンティアでは、子育て経験のあるカウンセラーもおります。子育てが「孤育て」にならないように、少しでも気持ちが楽になる方法をご一緒に考えていきませんか。

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。