

## ご契約企業の皆様

秋から初冬への素敵な季節、紅葉をゆったりと愛でるとき、ほんとうに日本に生まれてよかった！と毎年感じます。移り行く季節の中、一日の寒暖差や不安定な天候で、非常に体調を崩しやすい季節です。年末に向けて楽しいイベントも多く、ついつい暴飲暴食、睡眠不足になりがちですね。また、毎年12月～2月にはインフルエンザが大流行します。流行に突入する前に家族全員で予防対策を始めましょう。

### ＜今からできるインフルエンザの予防と対策＞

- ①ワクチンを接種する ②こまめに手洗い・うがいをする、(特に手洗いが有効！) ③部屋は適度な湿度を保つ ④バランスの良い食事と、十分な睡眠をとる ⑤不必要に人ごみへ出かけることを控える

年末に向かい公私共に多忙な時期、無理が重なりストレスを感じることも増える時期です。何となく心やからだの調子が良くない、睡眠がとれない・・・など『いつもと違う自分』に気がつかれたら、どうぞお気軽にフリーダイヤル 0120-783-744(ナヤマナシヨ)にお電話下さい、携帯もお使い頂けます。ご家族からのご相談も可能です。

※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。



## 職場と家庭双方のストレスで休職に・・・

相談者：Kさん 20代 女性 金融機関勤務

### 初回面談までの経緯：

Kさんは長くお付き合いした男性と結婚し、夫の実家で暮らすことになりましたが、仲の悪い姑と大姑の間に立って、どちらに味方することもできず気を遣いながら生活していました。結婚のタイミングと前後して、会社でも職場を異動することになりましたが、異動後の部署ではこれまでの経験があまり役立たず、期待される仕事の量・質ともに過重で、周りからの期待にもプレッシャーを感じます。新部署での人間関係づくりも難しく、同じ部署の社員となかなか打ち解けることが出来ずにいました。疲れて家に帰ると姑、大姑に気を遣い、夫は優しいけれど親にも優しく、後ろ盾にはなってくれません。おまけに、姑・大姑からは「早く孫の顔がみたいわね」と言われますが、夫は「まだ子どもはいらない」とあまり積極的ではありません。職場でも家でも板挟みのプレッシャーだらけ。次の日のことを考えると眠れず、日中は頭が重く身体がだるくて仕事に集中できません。落ち込んで涙が出ます。通勤の為、満員電車に乗ることに不安を感じるようになってしまいました。心配した夫からヒューマン・フロンティアのカウンセリングをすすめられ相談にみえました。

(Cl:クライアント、Co:カウンセラー)

### 面談初期

Cl: 私には何も能力がないんです。仕事も失敗が多くて、嫁として家事も満足にできなくて、もしかしたら不妊症かもしれない、夫に夫婦で検査に行こうと言っても夫はとりあってくれないし、夫はきっと私のせいだと思っているんです。会社でもだれからも信頼されていないし嫌われているみたいです・・・。

### Coの姿勢・対応：

最初の頃、Kさんは声も小さく、考えがまとまらない様子で自責的な言葉ばかりを話されました。重くのしかかった職場と家

双方のストレス、Kさんの悔しさややるせない気持ちをじっくりと傾聴し、一生懸命に頑張ってこられたことを支持し、辛いお気持ちに共感しました。心身の疲弊状態が重篤に感じられたため、医療機関受診をお勧めしたところ、受診を希望されたので医療機関をご紹介します。医師から休職が必要と診断され、会社からも心配せずにゆっくり休養をとるように、と言われたことで気持ちがおちついていきました。Kさんは一時的に実家に戻り、姑や大姑に気遣いしなくてもよい環境で、静養することになりました。カウンセリングが進み少し落ち着かれてから、幼少期の楽しかった思い出や達成感のあったこと、などについてもゆっくりと伺いました。また、Kさんがさまざまな出来事に遭遇したときの感情や思いを、「振り返りノート」に書き出し、Kさんの考え方の癖、時に起こる“ゆがめられた考え方の特徴”を基に認知療法的カウンセリングを行いました。

#### 面談中期

CI: 最近では姑や大姑も、私たちのことを心配しているのだ、とも思えるようになってきました。これからは遠慮をせずに、カウンセラーさんから習った『アサーティブ』に伝える＝相手も自分も OK な気持ちになる伝え方、をしていきたいと思います。夫が姑や大姑に私の苦しい気持ちについても話をしてくれて、これからは私のことを守ってくれると約束してくれています。私が回復したら夫婦で検査を受けて、妊活をしよう！とも言ってくれました。

#### Coの姿勢・対応:

休職後三週間が経った頃から、Kさんはカウンセリング中に涙がでることもなくなりました。カウンセリングで考え方の癖や受けとめ方について気づいていくと、気持ちが少し楽になり他の人の行動や考え方についても客観的に捉えることができるようになりました。Kさんの心身の不調が改善していくと同時に夫婦関係、家族関係の改善にもつながりました。

#### 面談後期

CI: 夫の実家から出て、近くのマンションに住むことになりました。姑、大姑は夫が説得してくれました。

今回の休職で、夫婦の将来や親との距離、自分自身のキャリアデザインについて考える時間がもてたことはとても有益だったと感じています。夫婦や家族全体の将来について話をしながら考えることも楽しかったです。復職後は焦らずに、自分の長所を活かし、少し成長した自分も発揮しながら頑張るにすぎず、カウンセラーさんのアドバイスのように「遊・学・働」のバランスをとっていきたいと思っています。

#### Coの姿勢・対応:

明るい表情で復職への意欲を話されるKさんへ、あまりがんばりすぎないように、そして楽しい家庭と家族あつての仕事ですよ、これからは“ファミリーライフキャリア構築”を大切にされるようアドバイスをさせていただきました。復職後もカウンセリングを継続し、Kさんが無事通常勤務に戻れたのを確認して、カウンセリングは終了致しました。

☆☆☆

カウンセラーと一緒にぜひあなたのライフキャリアデザインについて考えてみませんか？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。