

## ご契約企業の皆様

秋空を彩っていた紅葉も足元に落ち、カサカサと音を立てはじめています。いよいよ、冬の到来です。頬にかかる風のつめたさに、ついついコートの襟をたて肩をすぼめて歩いていると、肩や首がガチガチにこってきませんか？ そんな時には、軽く肩を回してストレッチ。すると、体がほぐれると同時に、気分も一新することに気づかされます。最近の研究から、体が精神的ストレスに生理的に反応することが明らかになってきました。例えばストレスから不安が生じると、アドレナリンなどのホルモンが分泌され、心拍数や血圧が上昇したり、筋肉が緊張したりします。一方、この筋肉の緊張が不安などの気持ちを強めてしまうそうです。ですから、体の緊張を緩めると、感情面でも落ち着きを取り戻しやすくなるのだそうです。体と心はお互いに影響しあっているのですね。何となく調子がでないときは、心をゆるめるストレッチを試してみませんか？ カウンセラーが固まった心のヒダを広げるお手伝いをさせていただきます。お気軽にフリーダイヤルにお電話ください。

参考文献: 中北充子(2010)『リラクセーション』の概念分析, 『KEIO SFC JOURNAL』 10(1), p57-69, 慶應義塾大学湘南藤沢学会。  
五十嵐透子(2001)「リラクセーション法の理論と実際」 医歯薬出版。

※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。



### 新しい部署に異動、なんとなく居心地が悪い・・・

相談者: Mさん 40代 男性 製造業

初回面談までの経緯:

Mさんは1年半前に中途入社。新しい技術を習得するために、3か月前に今の部署に配属されました。新しい上司とは会話も必要な単語しかなくて、相談しづらく感じています。同僚は、言葉数は少ないようですが、上司とうまく相談できて、業務をこなしているように見えます。自分だけができていないようで、何となく居心地が悪いと感じています。このままではいけないと思い立ち、相談に来られました。

(CI:クライアント、Co:カウンセラー)

#### 面談初期

CI: 1年半前に転職、中途入社しました。最初の配属では、上司と一緒に業務内容の見直しや今後の計画を作って、とてもやりがいを感じて取り組んでいました。新しい技術を習得してきてほしいとのことで、今の部署に異動し、技術を身につけようと意気込んでいましたが、よそ者扱いで上司との会話も少なく、相談しようにもどうしていいのかわからないのです。同僚は着々と業務を進めているようで、自分だけが何もしていないように感じ、居心地が悪いと感じています。「きっと自分が転職組で生え抜きでないから、部内の雰囲気に乗れないんだ」と思うようになりました。

Coの姿勢・対応: 静かにお話をうかがう姿勢を保ち、感じている違和感に寄り添いながら、わだかまっている引っ掛かりと不安を思いつくところから、ひとつずつ話していただきました。そのうちに、転職はよくあることと理解していたつもりが、実際には中途入社だからという引け目がいつも大きくのし掛かっていたことに思いあたったようです。また、自分から周囲に話しかけることが、どんどん少なくなっていたことにも気づかれました。カウンセラーは、これまでの孤軍

奮闘をねぎらい、評価されていたことを思い返せるよう、異動前の部署での様子を伺いながら、励ましました。そして、まずは同僚との会話を増やしていくことを目標にして、一緒に言葉を考えながら、会話のきっかけづくりの練習をしました。

### 面談中期

CI: あいさつなどに一言プラスできるようになったことで、少し気持ちも行動も明るくなった気がします。ただ、上司に相談しようとする緊張して言葉に詰まることが多く、歯がゆい思いです。自分はこんなにできない人間だったのかと落ち込んでしまいます。実は、今の上司とはプライベートで一緒に活動をしていたことがあり、入社前から顔見知りだったのです。

Coの姿勢・対応: 率直に話していただいたことを感謝し、やりづらかったことをねぎらいました。プライベートの活動での上司との関わり方、活動自体について話していただきました。上司は数年前から活動は休んでいるけれども、何事にも「そうだな」と言って出しゃばらず、穏やかな人という印象のようです。プライベートと仕事はどちらも豊かな生活のために重要なことと、ワークライフバランスの考え方を説明し、プライベートの活動を支持しました。また、話の中で「つついっカッくよくしなくては」「完璧にこなさなければ」という考え方があり、ご自身がそのことに強く縛られていることに気づかれました。そして、社内でもプライベートシーンと重ねて「そうだな」と認めてくれるのが当然と思っていたことにも気づかれ、公私の切り替えが重要と、スイッチの on-off をもっとはっきりさせることを決心されました。落ち込むという相談時には、資料と質問事項の整理などの諸準備ができていることを称賛し、気持ちを落ち着かせるための呼吸法をお伝えして、一緒に練習しました。そして、内容を正確に伝えることに自信をつけていただくため、プレゼンテーションの技法を紹介し、アサーショントレーニングを面談に取り入れました。

### 面談後期

CI: 同僚との会話も増え、感じていた引け目も自分の思い込みだったと考えられるようになりました。先日、落ち着いて上司に提案でき、「いい提案だった」と声をかけられました。「ずっと待っていてくれたんだ」と感じられ、うれしくて、自分がよそ者だと考え込んでいたことをバカらしく思いました。

Coの姿勢・対応: うれしい報告と一緒に喜びました。また、思い込みに気づいて、ご自身で取り払う取り組みをしてきたことをねぎらい、力量が存分に発揮されて自信を持たれたことと、相手の気持ちをおもんばかるゆとりができたことを称賛しました。今の気持ちを持ち続けられるように物事のとらえ方やアプローチの方法など支持し、面談を終了しました。

☆☆☆

「病気ではないけれど、何となく体調がすぐれない・・・」そんな時は、自分でも気が付かないストレスが関係しているかもしれません。カウンセラーと一緒に普段の生活を見直してみませんか？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/>