

10月になり、ようやく過ごしやすい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
9月は「新型コロナウイルス感染症のワクチンを接種するのが怖い」といったご相談が印象的でした。

**Point** ★こころの健康とコミュニケーション★怒りの感情の影響

このコーナーでは、こころの健康に関する情報や、効果的なコミュニケーションについてご紹介します。

企業の管理職向けのメンタルヘルス研修を担当している時に、参加者の方からよく言われることの1つとして、「最近では部下を怒ってはいけないそうですね」というものがあります。皆様は、このことについてどう思われるのでしょうか。

怒りが関連している“パワーハラスメント”が社員を深く傷つけ、生産性を低下させる行為・言動であることは、皆様もご存じのことだと思います。

一方で、“パワーハラスメントはいけない”ということと、“怒ってはいけない”ということは、同義ではありません。加えて、“怒りという感情”と“怒る”という行為や態度も同義ではありません。“怒りの感情”と“怒りの感情によって引き起こされる行動や態度”は別々のものです。

“怒り”という感情は、私達が他者から理不尽なことをされたり、軽んじられたり、馬鹿にされたりした時等、様々な状況で感じる心身の反応です。怒りの感情そのものは、いい感情であるとか悪い感情であるといった価値があるわけではなく、“喜び”や“悲しみ”、“不安”や“緊張”等といった他の感情と同様に、私達が自然発生的に感じる反応なのです。

“怒りの感情”は、エネルギーの強い感情であり、様々な行動や態度につながる要因になり、私達はこの感情の扱いに翻弄され、時には極端に激しく怒りの感情を行動や言動、態度に表して他者を傷つけてしまったり、反対に怒りの感情を極端に抑制し過ぎたりして、心身の不調に至ってしまうこともあります。

特に仕事の中で怒りの感情を体験した場合、最初の話に戻りますが、「部下を怒ってはいけないのか」という疑問が残ります。

部下が仕事でミスをしたり、何らかの問題を起こしたりした時に、上司が“怒りの感情を感じる”のは自然なことでしょう。部下がミスをしないで欲しい、ミスを直して欲しい、問題を解決して欲しいと上司が願うのも当然です。

同時に、怒りの感情を上司が調整せずに部下に激しく表現してしまうと、上司が部下に修正して欲しいと思っている内容よりも、上司の怒りの感情によって部下が圧倒され、部下には恐怖感の方が強く記憶されてしまう可能性があります。

そうなってしまうと、部下は自分の仕事を“上司に怒られたくないから修正する”、“上司が怖いから自分の行動や態度を変える”というコミュニケーションパターンができてしまうのです。

上司の怒りの表現による恐怖感の為、部下が自分の行動や態度を修正するというパターンが繰り返され、そのパターンが恒常化すると、部下が自分で考え、大胆に行動する力を削いでしまい、結果的には生産性を低下させてしまうことにもなりかねません。ビジネス界においてもパワーハラスメント対策だけではなく、生産性の観点からも“アンガーマネジメント（怒りの感情の取り扱い方）”の重要性が浸透しつつあります。

いかがでしょうか。私達にとってごく身近な感情である“怒りの感情”。その影響について皆様もぜひ今一度振り返ってみる機会を持っていただければ幸いです。

## メンタルヘルス電話相談「コロナ感染症が収束しなければいいと思ってしまう」

Cさん(女性、30代)

※以下の相談は、お客様のお話のエッセンスを参考に、プライバシーに配慮し情報を改変して作成した架空の事例です

Cさんは低い声で話し始めました。「私、“今の感染症の流行がずっと続けばいいのに”って思っているのです。おかしいでしょうか・・・?」

カウンセラーは驚きつつも、Cさんと同じような低い声で、「そうなのですね。どういうわけですと続けばいいのにと思っているのでしょうか?」と、ご事情を伺ってみました。

Cさんは介護施設に入所している祖父のことで悩んでいるそうです。Cさんの両親が離婚し、母親が同居してその祖母の面倒を見ていたのですが、祖母は数年前に亡くなり、母も続けて亡くなってしまったというのです。

「本当は、私が祖父の近くにいらればいいのですが、仕事も家族もありますのでそういうわけにもいかず・・・。介護施設の入所を祖父に提案しました。しかし祖父は、“自分の家がいい”と言い張るのです」Cさんは思わず息を吐きました。

祖父は認知症を発症しているものの、身体は健康そのもので、外出すると度々行方が分からなくなって、母が探し回るといったことがあったようです。「だから、祖父が一人で暮らすなんてとても危なくて。施設入所することになったのです。けれど、入所してから度々祖父から連絡が来るのですが、毎回“家に帰りたい”って言うのです。私、それをはっきり断れなくて・・・」

カウンセラーはCさんの心労をねぎらい、祖父の状態を鑑みても、施設入所の判断は仕方なかったのではないかと、Cさんの判断を支持しました。

「祖父に自宅に帰れないのを説明するのが難しく、”感染症が流行しているから帰れないのよ”って説明して、納得してもらっているのです。本当に不謹慎なのですが、私は“コロナがずっと続けばいいのに”って思ってしまうのです。コロナが収まってしまったら、祖父に何て言えばいいか分からなくて・・・」

カウンセラーはようやくCさんの冒頭の言葉の背景に合点

がいき、「そうだったのですね。感染症が収束してしまつたら、お祖父様と話すのがつらいですね」と、Cさんの心情に寄り添いました。

Cさんは祖父の意向を汲み取りたい気持ちや、祖父が希望しない介護施設での生活を可哀想だという思いがある一方で、自身の生活や仕事からそれができないという罪悪感の間で葛藤していました。祖父から「家に帰りたい」と言われれば、Cさんはそれを断るために感染症を理由にするしか、思いつかなかったのです。ここまでのやり取りで、Cさんは祖父の介護に対して強い責任感を持っていることが窺えます。カウンセラーは「介護施設に入所するのは、Cさんだけで決めたのですか?」と質問しました。

「いいえ、主には祖父のきょうだいが決めました」

「そうなのですね。どういうわけで、お祖父様の希望を断れないのですか?」

「ああ、そうですね。母が亡くなって、祖父のことを“何でも叶えてあげないといけない”って思っていました。それが母の遺志のような気がして・・・。祖父のことも、祖父のきょうだいの事情で決めたわけですから、私が責任を背負い込むことはないですね」

最初のため息とは違う、どこか緩んだような息をCさんは吐きました。

「祖父の“家に帰りたい”という気持ちは、うんうんと聴いてあげて、“きょうだいに聞いてね”って答えるようにすれば、かなり自分の気持ちは楽になりそうです」

と、Cさんが思いついた対応をカウンセラーは支持して、電話相談を終わりました。

多くの方が新型コロナウイルス感染症の流行を抑えようという流れの中、“流行が続けばいい”と反対のことを言えるのはカウンセリングならではかもしれません。今回はそういった思いを抱えている方の電話相談事例をご紹介します。

### ◆ TCCインフォメーション

#### ＜職場のメンタルヘルスに関する講演・研修を承っております＞

TCCでは、職場のメンタルヘルスに関する講演、コミュニケーションスキルに関する研修等を目的とした講師の派遣を承っております。詳しくは担当の営業部員、または(株)東京カウンセリングセンター ☎ 03-3562-8411までお問い合わせください。