

# こころの現場から

2023  
7

東京カウンセリングセンター

厳しい暑さと共に、次々と続く台風の影響もあり、不安定な気候の日本列島です。皆様、いかがお過ごしでしょうか。7月は、「暑くなり、気候のせいかストレスのせいかが分かりづらい心身の不調がある」というご相談が印象的でした。

## Point ★感情は、誰のもの？

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。

カウンセリングでは、様々な“人間関係”にまつわるご相談が数多く寄せられます。夫婦、親子、きょうだい、友人、恋人、上司、同僚、部下、隣人…etc. 私たちは、社会生活を送る上で、常に誰かとの“関係”に晒されながら生きていると言えるでしょう。

そして、その関係に困難が生じる時は、決まって一方、あるいは双方の“感情”に何かが起こっています。

例を挙げましょう。職場でのパワハラが問題になっている管理職がいます。従業員の訴えを機にパワハラが認定され、管理職・従業員それぞれがカウンセリングを受けることになりました。

従業員の言い分：

「自分が仕事でミスをしたせいで上司を怒らせてしまい、怒鳴られたことがありました。その後、怖くて上司に相談や報告ができなくなり、上司が別の社員を叱責していてもまるで自分が怒られている気持ちになって、そのうち眠れなくなりました。」

管理職の言い分：

「あれだけ何度も仕事のやり方を説明したのに何度も同じミスを繰り返して。さすがに腹が立ちましたよ。あの部下が自分を怒らせたんです。」

両者の言い分ではいずれも、“自分が相手を怒らせた”“相手が自分を怒らせた”という表現になっていることがお分かりでしょうか。

これでは、まるで誰かの感情を、別の人間が喚起させているように思えますが、それは錯覚です。

“感情”は、私たち一人ひとりの内面から湧き出るエネルギーです。他人の言動が、感情が喚起する“きっかけ”になることはあっても、すべての感情は自分自身の責任によって喚起されており、“誰かのせい”ということは決してありません。

この“感情はその人自身のもの”という境界線の認識が曖昧になると、他人の感情（特にネガティブなもの）まで自分で背負い込み、憂鬱感や不安感が生じることがあります。逆に自分の感情を他人のせいにする事で、攻撃的、暴力的な言動が増えてしまうこともあります。

前述のパワハラ事例以外にも、夫婦間のDV問題や、長年親との関係に悩んでいるという方等のご相談の背景には、“感情の境界線が曖昧になっている”ケースがよく見受けられます。

そこまで問題が大きくなるとも、皆さんも日常の中で「あの人が怒っているのは私が何かしたせいかな？」と、ふと不安になった経験はありませんか？これも、“感情の境界線が曖昧になっている”サインの一つです。

このような時は、「あの人の感情はあの人のもの、私のものではない」と意識することで、相手の感情と距離が取れるようになり、動揺したり、不安になったりすることを防げる場合があります。

よろしければお試してください。

## メンタルヘルス面接相談「再雇用後の仕事との向き合い方を考えたい」

Xさん(男性、60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

定刻よりも随分前に来談し手元のメモを確認していたXさん。お声をかけると、一息ついてからカウンセラーに向かって話を始めました。

「昨年の秋頃に定年を迎え、そのまま再雇用ということで働き出したのですが、なんだかすっきりしなくて」とXさん。カウンセラーはどのような訳ですっきりしないのか質問しました。「年収が下がることも覚悟して始めたんですが、やはりやりがい違ってしまいましたし、意欲もそこまで湧かないんです。実はセカンドキャリアも考えていて、いくつかの資格も取得したので、再雇用にするか、別の道に進むか1年近く考えていたんです。その上で再雇用の選択をしたのですが…」

自身のキャリアに真摯に向き合って考えたXさんの労をねぎらいながら、その当時の考えの経緯について確認しました。

「仕事自体は好きですし、ある意味管理職を離れて一職員として自由に働けることにも魅力を感じていました。一方、収入が下がることや長い人生を考えると、いったんキャリアをリセットしてもいいのかなって思って、以前から魅力を感じていた資格を取ったんです」カウンセラーが、資格について詳しく伺ったところ、取得した資格がかなり専門性の高いものだとわかりました。そこでその資格を取った動機について詳しく聞いてみました。

「実は、その資格を取った人が知人において、その人は早期リタイアをして、セカンドキャリアをスタートさせていた人なのですが、生き生きと働いている姿を見て、同じ仕事をルーティンのようにやるよりも新しいことにチャレンジしたいと思ったんです」

話を伺う中で、Xさんにとっては“新しいことにチャレンジする”ことには大きな意味を持つようでした。そこで、それがXさんにもたらす意義やそれを求める心理について、次回詳しく話してみることにしました。

次の回にいらしたXさんは、「新しいキャリアに挑戦することの意義について考えをまとめてみました」と話し、カウンセラーにもコピーした自分史を手渡しました。そこにはこれまでの職歴や仕事に対する思いや、ワークライフバランスについて書かれていました。「新しい取り組みをするときに、自分の中で、その対象とがっぷり四つに組んでいるという感触があ

って、そのことが自分にとってとても心地良いというか、大げさに言うと“生きている”っていう感じがするんですよ」とのこと。新しいことに向き合うことのXさんにとっての意義を確認したカウンセラーは、雇用延長をしている現在にそのような感覚を持っているのか質問しました。

「前日も話したように、一職員として自由に組み合っているのはとてもいい感じなんです。これまでの向き合い方とは違いますが、それはそれで新しい局面と言えばそうですね…」Xさんの、何か踏ん切りがつかない話しぶりから、もう少しその背景を聞いてみることにしたカウンセラーは、再雇用のメリット・デメリットを聞いてみました。

「それについては随分と考えましたし、書き出して整理もしたんですよ。それなのに、なんだか気持ちが割り切れないというか…もう少し考えてみます」とXさん。

その後何回かの面接を経て、Xさんの仕事への矜持やこれまでの体験、それにまつわる様々な心情が語られました。「こうして人に話すことはなかったんですが、なんだか、卒業というか、いったんこれまでの自分とは変わるという節目のタイミングをきちんと持てて、気持ちがすっきりしてきました」「新しいことにチャレンジしたいと思って資格を取りましたが、やはりこの年になってキャリアを変えることへの怖れが大きくて、慣れ親しんだ仕事にしがみつこうとしていたんだと思います。それを認められてよかったです」「積極的にキャリアチェンジの道を再度検討したいと思います」Xさんは、晴れ晴れとした表情でこう話されました。

数か月後、カウンセラーにXさんから封書が届きました。そこには、“キャリアチェンジをして新しいことにチャレンジする毎日を生き生きと暮らしています”と書かれたお手紙と、笑顔のXさんの写真が同封されていました。

セカンドキャリアについては多くの方が悩まれています。色々な条件を整理して一人で考えることも大事ですが、人に話すことで考えが整理されることもあります。今回はそうした事例についてご紹介しました。

### ◆ 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、新入社員や新管理職の方を対象とした、メンタルヘルスや職場コミュニケーションに関するセミナーを承っております。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。