

カウンセリングルーム結 yui だより No. 13 毎月10日 発行 心理カウンセラー 福田 茂子

<http://yui-co-room.com/index.html> yui.co.room@nifty.com TEL・FAX 06(6155)8870

「電話労働相談」で見えてきた離職の実態

人間関係に悩む、労働者たち

今年、一月から「おおさか労働相談センター」に「押しかけボランティア」として、労働相談の電話をとらせていただいていた。その後、情勢に対応して、特別な体制で、相談窓口の充実されたことにもない、4月からは週1回、臨時の「相談員」として働かせてもらっています。

4月2日から5月7日まで、6日間の相談で、1日平均約七件、合計四一件の相談を聞かせてもらいましたが、その中で感じたことは「職場の人間関係」の相談が多いという印象です。「人間関係」そのものが相談である場合もありますし、その「労働問題」の原因が「人間関係」という場合、つまり、人間関係がうまく行っていない

ば起こらなかったであろう問題が多いと感じます。

もちろん、「一方的なリストラ」「解雇理由が不当」「解雇予告手当など法律に従った手続きを取らない事業主」「失業保険の手続きの仕方」など一般の「労働相談」の方が多いのですが、特に、小さな事業所では、「店長から嫌われて、解雇されそう」「同僚からいじめられる」「パワハラで神経症」「嫌われて、仕事干されている」というような相談が目立ちます。このような問題を抱える人の多くは、それによって「解雇」や「辞めさせられる」という不安があり、しつかりと自己主張ができなくなったり、あるいは、自棄になって攻撃的な態度をとり、職場で孤立していくという二通りがあるよ

うです。こうして、電話相談してこられる人には、お話を聴き気持の整理をしていながら、ちょっとした人間関係を円滑にする方法を伝えたりできますが、それでも、「辞めるしかない」という結論を選ぶ人も多いし、また、ほとんどの人は相談もできず辞めていつているのではないかと思います。

人間関係の問題は、いまや個人間の問題ではなく、社会的な問題です。人間関係を円滑にする「コミュニケーション能力の向上」というテーマが、今ますます、重要な問題として取り上げられていくでしょう。

産業カウンセラー法律講座！

第9回 労働局・裁判所等 社会見学

2009年5月28日(木)13:00~15:00

参加費 コピー代等実費(～500円)

問合せ カウンセリングルーム結 YUI 福田

私が読んだ今月の一冊

困ったときの良寛さん 松本市壽 著 三笠書房

「曹洞宗の僧侶。江戸時代後期、新潟県の名門に生まれる。18歳のとき人生の矛盾を感じ出家。難しい言葉を使わず、話をすれば不思議に心がなごむとされ、とくに困っている人、悩んでいる人の強い共感をえて、「生きほとけ」と称された。本書はその人生の妙薬をエッセンスとして、まとめたものである。」「…良寛さんは、僧であってもお寺の住職ではなく、さりとして俗人でもない。生涯を托鉢行脚の修行僧スタイルで貫いている。」「良寛さんが困った時、それをどのように克服したかを考察して、俗人である私たちの救いのヒントを学ぼうという意図」のもと書かれたものです。(カバー・本書はしがき)

カウンセリングルーム結(yui)

ご案内

箱庭体験セミナー

キャンペーン実施中！

箱庭は、もう一人のあなたからのメッセージ。サラサラの砂を触るだけでも、心がいやされていきます。この機会にあなたも是非、体験してみてください。

大阪市北区天満 3-5-3-505

大宝北天満ロイヤルハイツ



「悩み」とストレス1

「悩み」ってなんだろう？

「悩みのない人なんていない！」という人もいる。「悩みのないのが、悩みやねん〜♥」なんていう、お気楽な人もいるし(me?)、「何で、その状況であなたは悩まないの?」と言われる人も、「何で、それで悩むの?」という贅沢な悩みを持っている人もいる。

そう、「悩み」というのは、「主観的なもの」なので、こっちからこっちが「悩みのエリア」と客観的に線を引けるものではない。本人が悩んでいれば悩みだし、逆に悩みに感じていなければ悩みではない。

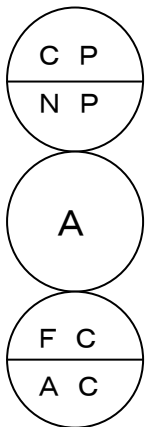
二昔ほど前に、野坂昭如さんの「ソ、ソ、ソクラテスカプラトンか、ニ、ニ、ニーチェかサルトルか、みんな悩んで大きくなった！俺も、お前も大物だ！」なんてCMがあったが、「人間は考える葦」ならず、「悩む葦」なのであって、悩みのない人生は、カレー粉を入れないカレー、お化けのいないお化け屋敷、落ちのない落語のようなもので、おいしくも、面白くもない。それだけでなく、人間的な成長がなくなってしまうと思う。

一方、「ストレス」という言葉があるが、心理的なストレスのことをいうときには、「心的に負担のかかった状態」のことであって、その状態を作り出す負荷のことを「ストレスサー」という。「ストレス」や「ストレスサー」は元々物理学用語で、ゴムボールを握ると凹む状態のことを「ストレス状態」、ゴムボールを握る作用を「ストレスサー」というのだそう。外的な環境(暑い、寒い、嫌な感じなど)を反映して「悩み」が生じるが、その「悩み」自身もストレスサーになる。

人間は強くてストレス状態が続くと、前頭葉の自我をコントロールする機能が働かなくなってしまうらしい。「虐待」「DV」「自殺」「殺人」のような事件が後を絶たないのは、いかにストレスフルな社会であるかということの表れだ。これら事件の報道に触れるたびに、「何でそんなことするの?」「信じられん!」と多くの人が自殺者や容疑者に疑問や憤りを感じてしまうが、そこには周りでは想像できないほどのストレスサーが働いているのだろう。

人間を人間たらしめる「悩み」が、なぜ時に人の命を奪うほどの強力な「ストレスサー」になるのか、一線を越えてしまうのにはどんな理由があるのだろうか・・・

自我構造



- CP 厳しい親 (Critical Parent)
- NP 養育的親 (Nurturing Parent)
- A 大人の自我状態 (Adult)
- FC 自由な子ども (Free Child)
- AC 従順な子ども (Adapted Child)

ミニ心理学セミナー⑬ 精神分析の口語版Ⅱ 交流分析4

Pはさらに、「厳しい親(CP)」と「養育的な親(NP)」に分けられます。また、Fはさらに「自由な子ども(FC)」と「従順な子ども(AC)」に分けられます。(左図参照)

さて、交流分析では、それぞれの自我状態に20点満点の点数をつけて、自分の自我がどんな状態にあるのかをテストして自我状態をグラフにします。(エゴグラム)

いろいろな設問がありますが、大まかにいえば、人の欠点や間違いが許せなかったり、「こうしないといけない」「こうすべきだ」というような強い価値観を持っていたら、CPが高い状態だと言えます。反対に、困っている人を見たら見過ごせないとか、人の失敗や過ちをすぐ許してしまういわゆる優しい人は、NPが高いし、いつも情報に敏感で、物事を分析的に見ることが多ければ、Aが高いと言えます。また、いつも感嘆文で感情表現をするような陽気な人はFCが高く、逆に自分のことは後回し、人のことが気になる人はACが高いという結果が出てきます。

どんな自我状態がいいとか悪いとかではなく、また、その人の一生がその状態である、というものではありません。「今ここ」のありのままの状態に気づくために行われるテストです。