適切な「ハードル」の高さ

梅雨の時期や台風が近づいている時になると「身体の不調」を訴える方がいらっしゃいます。こころの方も影響を受けるのかわかりませんが、気持ちが沈んでしまっているとのことでご予約をキャンセルされることもあります。

クリニックの電話が鳴り、「調子が悪いので行かれません」と仰る人が何人も続く日もあります。調子が悪いときに行くのが医療機関だとは思うのですが、私の所属するクリニックでは、このようなキャンセルは珍しいことではありません。人が様々な要因に影響されて生きていることを思い知らされます。

そして、そうした天候には関係がない場合でも『お休み』が必要な時もあります。

お話しを深めながら進めるカウンセリングでは、心身共に想像以上に疲れてしまうこともあります。心身を癒しに行っているはずなのに何故？と思われるかもしれませんが、カウンセリングというのは話してスッキリすることばかりではなく、その人が今まで触れずにきた『こころの繊細な部分』に、ご自身で気がつかれることで逆にとても苦しくなってしまうこともあるのです。

その人の体力や気力、周囲の環境が整っているかどうかも意識しながら我々はお話をお聴きします。非常に難しいところです。その人を苦しめたくはないのですが、その人が乗り越えなくてはならない問題を避けて、あるいは、カウンセラーの側が怖がってしまって、うわべだけをなぞるようなお話しを繰り返していても、問題の解決や、その人の成長もありません。時には「えいっ」と踏み込む勇気も大切なのですが、これも慎重な準備が要ります。

私は幸いなことに、そのようなケースは一例もありませんが、目の前の現実が苦しすぎて命をなくされる方もおられます。その人の安全を確保するための情報収集も重要ですし、タイミングも考慮します。家族、ご友人、職場の方、様々な方の支えが必要であることはいうまでもありません。

前回は「休むことの意味」について書きました。私の拙い経験から思うことなのですが、ただ単に休めばすべてが解決するわけでもなく、**どのように休むか**ということが大切なのではないかと思います。それにはやはり、その人自身が**何を守りたくて、何を変えたい**と思っているか、**どのようになりたいのか**をご自分のことばでお話しいただくことから始まるように思います。そういった「休み」の中で何かをつかんだ方が復帰された後も大きく躓かれることはなく、たとえ小さく躓かれたとしても、それをバネに替えて行かれるところも見てきました。

最近では、職場のメンタルヘルス対策が行われ、休職や復帰のシステムが作られている会社も多数見かけます。もちろん、そうしたシステムに則って順調に回復されるケースもいくつもあります。しかし、システムを作るのも利用するのも人間なのだと思わされるケースにも出会います。例えば、郵送された医師の診断書とご本人とのメールでのやり取りだけで対応されている会社もありました。休職されていた人は、復帰に向けての不安がなかなか消えず、ご自分が会社で疎まれている、邪魔にされているという思いが強まっていきました。ご担当の方に直接会ってお話ししていただくことで、復帰後のイメージをつかめるような面談をしていただき、次第に緊張が解けていったということもありました。

心身ともに弱ってしまい、落ち込んでいる人に対して、どうかかわったらよいかわからないという相談はよくあります。実は困ってらっしゃるのは、ご本人だけではなく、職場の人であることも多いのです。今はインターネットでたくさんの情報が得られますので、私たちのところにいらっしゃらなくてもご自身で調べて対応方法を手に入れられる方も多いのではないでしょうか。手軽に得られる情報というものは、責任の所在が不明です。
誰かにとっては良く効く薬でも、別の誰かにとっては毒になるかもしれません。

「やたらと上司から、頑張らなくていいと言われるようになった。でも自分は頑張りたいのに。なんだか必要とされていないみたいで落ち込んでしまう。」とか、「三か月の休職をすすめるという診断書を出したら会社から連絡が来なくなった。見放されてしまったのか？」といったお話を聞くこともあります。おそらく会社の方たちなりに対応方法を勉強され、プレッシャーをかけないように気を遣われているのだと思います。

しかしながら、ご本人が何を感じ、考えているのかが置き去りになってしまっては、ズレが生じてしまいます。ご本人の意思、状態を確認し、現在の状況を乗り越えるために何が必要かということを把握しながら、会社として、してあげられること、またはできないことなども話し合える関係づくりができるとよいのではないでしょうか。

「休職」ということは「退職」ではないので、復帰することが前提です。
日々、次々とハードルを跳んでレースを続けていた人が躓いて転んで怪我をしてしまったとします。一旦休んで怪我を治して復帰するためには時間が必要です。その怪我が見えない「こころ」というものについた怪我だと思うと、つい、励ませばどうにかなると思えたり、逆に、うかつに声をかけられないと感じ、腫れ物にさわるようになってしまうかもしれません。ですが、やはりもう一度レースに戻りたい、戻したいと望まれているのであれば、その人の現状にあったハードルの高さを調整し、復帰に向けて練習することも必要です。「跳ばなくてもいい」という雰囲気や、「これが跳べないなら無理」という態度は、結果的に復帰を難しくしてしまいます。まずは話し合える環境を。。。。

発行
本山社会保険労務士事務所
〒166-0015
杉並区成田東 5－39－11－401
０３－６４２７－７７５１

発行年月日：平成２５年７月

※筆者は現在、クリニックでカウンセラーをされています。
お仕事の関係上、氏名の公表は控えさえていただきます。