ハラハラ

いろいろな**個人の権利**が守られるようなりましたね。クリニックでも番号札をお渡しして、順番が来たらお名前ではなく番号でお呼びするところもあります。個人情報の保護ですね。人によっては「番号だとわからないから名前で呼んでほしい」というご意見も権利としてみとめられて、様々な場所で権利の多様性が広がります。業務が煩雑になり管理が大変になれば、どこかでルールを見直し枠組みも必要になります。

個人情報といえば、近頃はそこらじゅうで漏洩して大変なことになっています。カウンセリングでも話題にあがります。サイバー攻撃後の情報漏洩などを人質にした身代金要求も後を絶ちません。脅しに屈して身代金を支払う企業、どうせ払っても解決には至らないとして無視をする企業、対応はそれぞれですが、**何もかもを守ることは難しい**ということが浮き彫りになります。

IT 技術が発達して仕事や暮らしが便利になってゆくと、私たちはそれに適応して慣れてゆきます。技術だけではなく、考え方や感じ方も時代とともに優しく、あるいは易しく変化してきました。「学校はつらかったら行かなくも良い」という選択肢もできましたし、職場のストレス対策によって休職もし易くなりました。

主張できる権利も増えてゆき、個人の健康、幸福が上がることは望ましいと思います。ただ、そこで起こってくる問題もあります。
どこまでの主張が認められるのかというご相談が増えています。主張をする側も、受ける側も、線引きがわからなくなられるようです。

産休、育休中に離婚の調停を勧められるご夫婦のケースが何例もあります。その人たちそれぞれの健康、幸福を守るための選択です。そのためには、社会的に認められたあらゆる権利を行使されるでしょう。気になることとして、「もっと幸せになりたいから」と仰る人たちが在ることです。苦しんでいる人が、苦しみから救われるための道としての『権利』と、「現状では満足できない」から、**リセットしてやり直す権利**として離婚を選ばれ、その手続きのための期間として休職という権利が利用されることもあるのです。もちろん、ご本人たちにとってはそうするしかないのだと思います。いろいろな権利を、わりと強めに主張される人たちと話をしていると「自分はずるいから」とか「自分勝手はわかっている」などと葛藤もされる方もありますし、「当然の権利ですよね」と仰る方もあります。

この「当然」と思われている人たちとじっくり話してみると、単にわがままな人というわけでもなく、どちらかというと真面目な方という印象を持ちます。AIやSNSで相談をした結果、「権利は主張するべき」「もっと自分を大切に」などと応援や励ましの言葉をいくつも受けて「これは当然の権利なんだ」と思われてゆくようでした。

たとえばこのような人たちいます。
自分が配属された部署は、自分のやりたかった仕事ではなかった。仕事に身が入らない。上司や先輩に異動したいと相談をしたがあまり相手にしてもらえない。不満がたまってゆく。やる気が出ない。口調の強い先輩から厳しいことを言われた。これはパワハラだと思った。ネットでパワハラについて調べた。ＳＮＳにはつらい気持ちをつぶやいた。同情や、励まし、応援の言葉をもらった。相手を訴えられることを知った。それを理由に部署異動ができるかも知れないと思った。AIに相談した。証拠を残すことを勧められた。職場で相手を怒らせるようにして、怒鳴られた声を録音した。証拠を残したから訴えてやると相手に伝えた。上司に呼ばれて君は何をしているのかと注意を受けた。どうして自分が注意されてしまうのかわかない。

このような方たちは、ご自分の立場や感情からしか物事がみえなくなっていて、さらにその視点から見えることだけを聞いた人たちからの意見をもらい、さらにＡＩがその情報だけで助言をするという図式の中におられました。がっかりしたこと、不満だったこと、つらかったこと、その人の気持ちだけに焦点を当ててお話しを聴き、その時の無力感や絶望感を一緒に味わいながら、少しずつ視野を広げ、周囲から自分がどうのように映っているかを理解されたとき、ご自分の言動が**過剰防衛**であったことに気がつかれます。この過剰防衛のことを最近では『ハラスメントハラスメント』と呼ぶようになりました。

主張できる権利をただ都合よく享受するだけの人より、このような過剰防衛になられる人の方がまっすぐな人であり、傷つきやすい人、更に言うなら幼い人であることがわかります。
これまで以上に、相手が何を考えているのか、なぜそう思ったのか、どういう感じ方をしているのかがわからなくなってきているように思います。
不登校のお子さんも、メンタルの不調から休職中の方々にも、そのつらいお気持ちがハラスメントハラスメントになってしまわれないように、丁寧に対話を続けてゆきたいと思いますが、結構、ハラハラする場面もあります。

発行　本山社会保険労務士事務所　東京都杉並区井草１-２-１１-３０２
発行年月日　令和８年11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。
仕事の関係上氏名の公表は控えさせていただきます。
Copyright (C) 2026 本山社会保険労務士事務所 All Rights Reserved