

嫌な場面に直面した時—セルフトークの勧め

産業カウンセラー
柏木 勇一

◆失敗続き「自分はダメ人間」と自己否定に陥った工場従業員

専門学校を卒業して入社10年。工場の製造現場を経て、工程管理担当になったSさん（31歳）からの相談を最初は電話で受けた。

上司の指導で間違いなく各担当部署のデータ管理をしていたはずなのに、報告先を間違えたり、簡単な計算ミスも目立ってきた。先輩がひとり退職して仕事量が増えた。先輩が担当していた業務も分担するようになったが、本社経由でいくつかの工場からの情報を受信して現場に活かす道筋を考えるという難しい仕事もこなさなければいけない。それが原因だろうか。ついつい、自分はダメ人間だ、このままではここで働けない、結婚したばかりの妻に申し訳ない、と自己嫌悪、ネガティブ思考の言葉が何度も出た。「また失敗したらどうしよう」と不安感が強くなって落ち込む日々。親しい仲間は「大丈夫だから」と励ましてくれるが、そんな言葉だけでは前向きになれ

なかつた。

◆気持ちを前向きに切り替える言葉は探せなかつたが…

休日にSさんの自宅がある町の喫茶店で会った。初対面では誰も緊張する。周辺の景色の美しさなどを語り合っただけで、仕事の量の負担が増えた上に、難しく不慣れな業務という質的負担も重なったことがミスを生む背景にあると、まず一般的な話から入った。もちろんこれだけでは納得しきれないことは分かっていた。

落ち込んだ時、自分はどんな言葉を吐いているのか質問した。Sさんは「10年も勤めてこの状態か。この先もいいことないだろうな」と答えた。気持ちを前向きに切り替えるポジティブな言葉が出るといいんだけどね、と問いかけたが、うなずきつつも、うつむいて考え込んでしまった。

「そんな時は、3人称で語ってみる方法がありますよ、やってみませんか」と提案した。ふだんのSさんは、「仕

事でミスをした。どうしたらいいか」と1人称で語っているはず。これを「太郎君はミスをした。どうしたらいいだろう」と言い換えてみるとどうなるか。

3人称で語ることで自分を客観的に見つめることができる。心理的距離が生まれて、感情のコントロールがしやすくなる。いつのまにか、「太郎君、そんな時はうまくいった時を思い出してみようよ」と語りかけている自分がいるはず。Sさんも顔を上げてくれた。

◆ネガティブな状態を救うセルフトークの切り替え、応用の場は広い

1人称で話すことも3人称に言い替えることもセルフトークに変わりはない。



い。ふだんは、自分は、私は、と1人称で話して何も問題ない。ストレスのない職場はない。8割の人が人間関係で悩むというデータもある。昨今は人材不足が問題になり、働く環境は悪化している。悩み、落ち込み、不安になった時の、自分でできるひとつの対処方法としての「3人称で語るセルフトーク」の効果について事例をあげながら示した。

このやり方を少し広げてみよう。悩みや不安が増して、憂うつな状態になった時、仕事への意欲もやる気もなくなり、辞めたいという悲観的な感情が強くなる場合もある。ちよつと危険な状態と言える。このような時は、親しい同僚、信頼している先輩を心の中に登場させて「彼だったらどうするだろう」「あの人はこう考えるかな」と問いかけてみる。いつのまにか自分の中から「とりあえずの答え」が出てくるはず。ストレスに対するセルフケアの一環としてぜひ頭に入れておいてほしい。

《筆者紹介》

柏木 勇一（かしわぎ・ゆういち）
1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。産業カウンセラー、家族相談士、交流分析士。