

家族のあり方も見つめ直す —コロナ後の日常

産業カウンセラー

柏木 勇一

◆在宅勤務で知った

家族関係

地域によって程度は異なりますが、新型コロナウイルス感染問題は、「ステイ・ホーム」家にいなさい」という現象が示すように、働く人々とその家庭にも影響しました。感染拡大が終息したわけではありません。コロナをめぐる様々な対応が、働き方や家族のあり方に与えた課題は大きく、新しい日常のあり方が問われています。

働く現場の変化は、在宅勤務、テレワーク、リモート会議などの言葉に示されています。これも地域によって、そして工場など業種業態によっても異なりますが、「自宅での仕事に集中したいが、学校も休みでみんな家にいる。うるさくて集中できない。つい、妻や子どもに怒鳴ってしまった。どうしたらいいか」という相談が4月、5月は結構ありました。コロナウイルスが投げかけた問題のひとつとして、家族のコミュニケーションの重要性を感じま

した。「家族の新しいあり方を見つめ直す機会」と、とらえてみませんか。

◆家族みんなを

尊重していますか

こういう質問を、相談をしてきた方に投げかけました。電話での話し合いです。ちよつと沈黙がありました。もし面談だったら、視線をずらして考え込んだかもしれません。出てきた答えは「急にそう言われても、尊重なんて普段は考えていませんね」でした。

家族間のコミュニケーションには、夫婦と親子という2つの関係性があります。どちらにも大切なことは、相手を尊重できるかどうか、ということですね。子どもは子どもの、母親なら母親の、それぞれ異なる人格、価値観、考え方があることを忘れないでください。一応、ここでの子どもは、小学校高学年以上を想定しています。その人となりは形成されています。子ども扱いすると危ないです。自分本位の大人の考え方を優先して対応すると、親子

の間に溝が生じます。夫婦間でも同じでしょう。

イライラしている時は、自分自身の価値観を前面に出している時です。いったん気付いたら、相手の立場も考えてください。学校に行けない、外で友達と遊べない、子どもだって悩んでいるんだ、と考えることができれば怒鳴らないでしょう。この話をした時、相談者からは「みんな辛いんですよ」と納得の言葉が返ってきました。



◆アイ(ー)メッセージの

コミュニケーション

これは、「あなたはダメだ。あなたは間違っている」と伝えるのではなく、「私はこう思う」と、自分を主語にして、自分の気持ちや考え、時には感情を言

葉にして伝えることです。この話し方のメリットは、相手に意見を押し付けるような印象を与えないことです。つまり相手を尊重するコミュニケーションです。例えばテレワークの準備で資料を作成中、子どもが隣でゲームを始めました。「父親が仕事中にゲームとは何だ、けしからん」と思い、イライラが強くなると、「うるさい」と大声が出ます。こんな時「外に行けないからお前もイライラしているのは分かる。こつちの仕事が一段落するまで30分でもいいからゲームはやめてくれないか」という言葉が出れば、子どもも分かってくれるはずですよ。

コロナ禍がもたらした職場と家庭の変化。危機感を持つことも大事ですが、新しい試みを考え実現していく好機ととらえることも欠かせないでしょう。家族関係の見直し、親子間の信頼につながります。ここで示した、相手を尊重するコミュニケーションは、家庭だけでなく職場でももちろん通用します。ぜひ試みてください。

【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。

