

自分への思いやりから始まる対人関係

産業カウンセラー 柏木 勇一

◆「どうして私だけ出社するの？」

と訴えた派遣社員Aさん

コロナ禍での働き方の変化は長期化しています。このまま元に戻ることはないかもしれない、という声もあります。変化のひとつがテレワークです。東京など人口が多い都市では、人の流れを減らすために、出勤しないで、自宅でオンラインで連携しながら仕事をするケースが広がりました。ところが、非正規の社員、例えば派遣社員はその対象から外されるケースも見られました。相談してきたのは20代の女性派遣社員Aさんです。営業事務職で顧客先との連絡だけではなく、自分の部署以外の業務も任されたと言いました。

このようなテレワークの欠点を補う会社側の努力や工夫も見られたことは皆さんご承知の通りです。

一方、不満を感じた社員が納得できる道はないのでしょうか。ここでは別の視点からAさんと話し合い、気持ちを切り替えてもらいました。それが、まず自分への思いやり、という姿勢です。

◆頑張っている自分に、自分から

いたわりの言葉をかけましょう

これは、『セルフ・コンパッション』と呼ばれる、アメリカで生まれた新しいストレス対処法です。コンパッションは思いやり、慈悲の心と訳されます。従ってセルフ・コンパッションは「自己への思いやり」という意味です。自分自身に優しく語りかけてみてください。「頑張っているね」と。自分を責めるのではなく、自分をいたわる気持ちになるはず。自分にとって都合のいい感情に置き換えていることで、他人

への嫌悪や距離を感じて苦しんでいるケースが多いのですが、自分へいたわること、その偽りの感情は消えると説明されています。Aさんにこの話をしました。最初は抵抗があつたようですが、自分への思いやりという姿勢が自分の中に浸透していくにつれて、分かっただけで済んだ。余計なことを考えないで仕事に集中できたこと、ミスをして回復が早くなったこと、なども語ってくれました。

◆相手からも思いやりが返り、

職場に潤いが戻ります

セルフ・コンパッションには続きがあります。自分への思いやりを持つと、自然に他人への思いやりも発揮するようになるのです。周囲のモチベーションを高め、部署全体の業績向上にも良い影響を与える効果が期待されます。自分の本音に気づいて自分らしく生きる契機となり、職場でもコミュニケーションを円滑にし、共感のある温かい人間関係を築くことになる流れです。この流れのゴールは「他者からの思いやり」です。誰かに思いやりを向けることで、その見返りとして、相手からも思いやりが返ってくるという図式です。

Aさんも深くうなずいてくれました。コロナ禍で多くの働く人が悩み、苦しんでいます。今回紹介したセルフ・コンパッションを取り入れてみてはいかがでしょう。3つの流れを示しましたが、まずは自分への思いやり。小さなことでもできている自分を褒めることから始めてみてください。

【筆者紹介】

柏木 勇一（かしわぎ ゆういち）
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。

