

11・12月号

カウンセラーだより

たじま絆保育園 2019. 11～12月号

保護者の皆さん、こんにちは。寒い寒いですが、今年は暖冬ですね。年末の忙しい中、お疲れ様です。

さて、今回のおたよりは職場の人間関係にまつわるお話が最終回を迎えます。少しでも皆さんのところに響けば幸いです。



「職場における人間関係パートV」

先日、元テニス・プレイヤーで今はタレントの松岡修造さんが売り出している日めくりカレンダーが紹介されていました。以前から松岡修造さんの日めくりカレンダーは人気で、度々メディアを賑わせていましたね。個人的には「久しぶりに見たなあ」と思いましたが、そこで松岡さんは“ネガポジ”の話をしていました。

・ ネガポジ

その番組では、とある方のサクセス・ストーリー(成功の物語)について紹介されていましたが、その方の人生は苦難の連続でした。よくある話と言えよくある話なのですが、それを踏まえ松岡さんは熱く「それはネガポジだ!!」とおっしゃられていました(笑)。ネガポジとは、「ネガティブだけどポジティブ」もう少し説明を加えれば、「ネガティブに考えてしまうのはこれからをよりよく生きようとしている証し」という意味です。ネガティブをネガティブのまま終わらせず、もがき苦しみながらも、これからの幸せや自分の成長にネガティブを活かしていきたいですね。

・ リフレーミング

たまにNHKの『プロフェッショナル～仕事の流儀～』を観るのですが、プロの皆さんは大なり小なり、いや、大なり大なり大いに悩んでいます。たぶん多くの人は同じ道を歩みたいか聞かれたら「いやいやそんな」とか「大変そう」、人によっては「興味ない」と思うでしょう。誰も悩みは不快ですからね。遠ざけたくするのが当たり前です。誰も楽になりたいでしょう。仕事をしていても、時間に追われ、したくない仕事を行い、人とのあつれきや葛藤が生まれ、給料が安いのに仕事を踏ん張ってしているとしたら、もうそれはプロへの入り口かもしれません。これもある種、ネガポジですが、仕事で悩んでいる人にこそ、問いかけたい事があります。それは、「あなたの〇〇という仕事の悩みが、あなたに活かされているとしたら、それは何でしょう?」という質問です。この答えがリフレーミング(再構築)、つまり状況から感じている意味づけを再解釈するという事です。

ずいぶん前になりましたが、新任の看護師さん向けに研修をしたことがあるのですが、そこではリフレーミングの練習として、『社長ワーク』を行いました。社長ワークとは、ひとりが社長役になってもらい、もう一人が部下役を務めます。部下は「大変です! わが社で〇〇のような事態が起こりました!」と無理難題を社長にふっかけます。そして社長は「ほ～それは良い」と前置きした上で、最悪の事態が好転する理由を述べてもらうというワークです。これが実際にやってみると案外難しいのですが、もし興味があれば、親しい人や信頼のおける人に「リフレーミングしてみてください」とお願いをしても良いでしょう。つまり、これを読んでいる保護者の方が部下役になって、自分の仕事における悩みを社長に問いかけ、「そこから得ているものは何か?」一緒に考えたら、素晴らしい発見や気づき、学びが訪れるかもしれません。理屈としては、悩みが良い印象に変容する訳ですから、ここには平安や成長の種が生まれる事になります。もちろんネガポジもリフレーミングも人生上のあらゆる場面で活用できますね。

1月のお知らせ

- ・ 8日・15日・29日の水曜に出勤予定です。詳しい時間は長沼(カウンセラー)までお問い合わせください。



**1月号は「睡眠時における夢と心理」について
お知らせ致します! ぜひ初夢と照らし合わせてみて下さい!
よいお年を!**