

可能な限り質問に答えさせていただきました。

■質問 1

自分を客観的にみることが必要だと思います。なかなか自分を客観的にみることができず、気づけない人はどうすればよいですか。

<回答>

自分を客観視することは必要だけど簡単ではないことだと思います。

自分の内側（考えていることや感じていること）と、自分の外側（周囲の状況、人間関係など）に分けて、考えてみると良いかもしれません。特に、書き出してみると、それを文字として見ることができるので、客観的な視点を得られやすいです。それでも、自分自身のことは、本当には客観的に見ることはできません。そのため、誰かの助けを借りるのも良いと思います。誰かと強みをフィードバックし合うと、自分には見えない自分の良さに気付かされます。

■質問 2

強みが弱みと表裏一体の場合はどうしますか

<回答>

喜んでください。そこに気がつくというのがスタートです。偏りがあるからこそ、強みにも弱みにもなるので、弱みになっている特徴こそ、あなたらしさなのだと思います。

■質問 3

以前とある研修で「自分の強みを 20 個書く」という作業があり、私はすぐにできましたが、周りの人は全然書けなかったそうです。日本人の気質として、よくいえば謙虚、悪く言えば卑下しすぎる傾向があると思います。自分を肯定することが「強み」になると思いますが、いかがでしょう。

<回答>

そうですね。強みを知って、使えると幸福度が上がるとも言われています。できているところにも注目できる文化が育ってほしいなと願っています。

■質問 4

産業医を行っているということで、教えてください。

職場のメンタルヘルスケアのためには、どのようなことができますか。

<回答>

講座の中では、心理的安全性というキーワードをお伝えするのみになっていました。

職場の規模、質問者さんの立場により、打ち手は違ってくると思います。職場としてラインケアや内外の産業保険スタッフによるケア、一人一人のセルフケアなどです。

まず意識することは、自分自身がウェルビーイングであることだと考えています。ウェルビーイングとはメンタルヘルスだけではなく、身体的にも社会的にも満たされた状態です。幸せは伝播するという研究もあります。他人や組織を変えることよりも、自分自身のウェルビーイングを育むこと

の方が簡単かもしれません。そして、結果的に周囲の幸せにつながっていくとしたら、メンタルダウンを予防するだけでなく、健康（ウェルビーイング）を増進することができるはずです。

■質問5

転職したいが辞める勇気がなく、嫌な職場に居続けていて辛いのだが どうしたら良いか教えて下さい。

<回答>

自分がどうしたいのか、わかりにくいこともありますね。

僕なら、まずは転職するメリットとデメリット、今の職場を続けるメリットとデメリットをそれぞれ紙に書き出してみます。わかりにくかったら、身体、精神、社会（人間関係とお金）に分けて考えてみるといいと思います。そして、特に大切にしたいこと、これだけは避けたいことに線を引きます。そのうち、自分ができることが何で、自分にはコントロールできないことが何かを考えます。

■質問6

相手に強みを伝えるときに、「お世辞だ」「ほめてきて気味が悪い」など誤解を招かないよう、できる言い方や表情の工夫・注意点はありますか

<回答>

あります。基本はIメッセージです。

「私は、〇〇をしてもらって嬉しかったです。助かっています。ありがとう。」

私に何が起きたのか事実を伝えることが大切だと思います。感謝を伝えるときに、自然と出てくるのが笑顔だったら、相手にも伝わりやすいと思います。

逆に、youメッセージには注意が必要です。

あなたは〇〇だね。という言葉は、相手を評価する言葉になってしまうことがあります。もし相手のことを指摘するときは、結果よりもプロセスに注目するようにしてください。いい成績を取ったことではなく、それに向かって取り組んでいた姿勢に注目します。結果について伝える必要があるときには、具体的であることに気をつけます。例えば、料理が上手だね、よりも、この卵焼きの焼き加減最高！のように具体的に伝えるとお世辞っぽくなりません。

■質問7

子どもさんに冷たく当たったことによってお子さんの行動や精神面に変化がありましたか？

もし変化があったとしたらその変化に対して対応したことはありますか？

<回答>

残念ながら、僕の親としての在り方を修正しようとしたときには、すでに怒りや圧力で押さえつけることをしていたので、それによる変化はよくわかりません。

振り返ってみると、長男は僕に対して今よりも従順だったかもしれません。少なくとも僕には、長男の表情が怯えているように見えて、とても悲しかったです。

対応したことは、たくさんありすぎて、書ききれないくらいあります。少し大袈裟に言えば、人生の方向性を変えて、生き方を変えました。ご紹介したプロセスフォーカスの他に、一緒に過ごす時間（クオリティタイム）を作ることや、スキンシップ（おやすみとおはようのハグ）は今でも意識し

ています。子供が3人おりますので、どうしても一人一人と向き合う時間が限られてしまうので、毎日ドタバタ反省しながらときに怒りを爆発させながら過ごしています。

■質問8

貴重なご講演ありがとうございました。感想です。『結果ではなくプロセス』という言葉が響きました。在宅で看取る援助を20年近く仕事としていて、夫婦二人暮らしで寝ずに介護していた方が、トイレに行った間に息を引き取ったという経験をしました。私は母の最期に立ち会えませんでした。沢山関わらせて頂いた経験から「亡くなるその時は本人が選んでいる」と思っています。

<回答>

感想ありがとうございます。今回、皆さんの表情や雰囲気を感じることができなかったので、言葉が響いたと聞いて安堵して嬉しく感じています。

最期のひと息に立ち会えたかどうかは、そこまで重要なことではないと個人的には考えています。しかし、その時を共に過ごすことができるのは、とても貴重な体験だとも思います。遠方からご親戚が駆け付けられているときに、こちらの予想を超えて生命がつながっていたときは、その人を待っていたのかなと思うこともありました。命の輝きは、人智を超えたところにあると思わされました。

~~~~~

引き続き質問等がありましたら、メルマガに登録の上、届いたメルマガにご返信ください。

可能な範囲でお答えします。メルマガの登録だけでもお待ちしております。

<https://resast.jp/subscribe/133210/1945141>

以上