

デジタル ボイス

メールカウンセリングの現場から

安藤 房子

悩んでいるときには、環境を変えるのが一番。私はいつも、相談者にそう伝えている。失恋したら引っ越しや旅行を試みる。上司との関係がうまくいかないなら話す場所や時間帯を変えてみる。ほんの少しの環境の変化で、心は元気になれると私は信じてきた。なのに、である。

三月月ほど前になるが、私自身、環境を変えられずに行き詰まってしまった。忙しい仕事が一段落し、燃え尽き症候群になってしまったのだ。

それまでの半年間は、カウンセリングのほか連載八本と本作り、こども向け小冊子やサイトの編集などのため、ほぼ毎日が締め切りという状態。綱渡りの緊張が続いていたのだが、いくつ

かの連載と本づくりを終え、一気に脱力してしまい、やる気を喪失してしまつたのだ。

もちろん、手元に残っていた仕事は精いっぱいしていたつもりだが、新しい仕事の企画や営業に力を注ごうという意欲がわいてこなかった。

世の中には、私の何倍も働いている人たちがたくさんいる。それに比べたら、たいした緊張と闘っていたとも思えない。自分はまだまだできるはず、

少し環境変えたら 心は元気になれる

とも思いたい。だけど、嵐の糸が切れてしまい、どうしようもなくなってしまうた。

そんなときである。ある相談者から一通のメールが届いた。メールには、それまでのカウンセリングに対するお礼と、前向きにがんばってみますとい



う言葉がそえられていた。

彼女は、臨月にもかかわらず夫の浮気に悩んでいた。メールをくれた前日に、夫とは別居の状態のまま、予定日より二日早く出産したそうである。

だが、彼女は前向きで明るい気持ち

を取り戻していた。最初にメールをくれたときのような悲観的な言葉はまったくなく、悩みが回復に向かっているように思えた。

そのメールに、私はハッとしてしまった。これだけ大変な状況の人ががんばっているのに、少し仕事に疲れたくらいで時間を無駄にしてはいけない。心からそう思った。

さっそく私は、今年後半のスケジュールの見直しにかかった。実現したいと思っていた幾つかの仕事を書面にし、営業活動を再開した。

仕事以外の環境も、積極的に変えてみた。ひさしぶりに異業種交流会に参加したり、好きなショップで新作の洋服や靴をチェック。いままで作ったことのない料理にチャレンジしたり、一日一時間は「掃除タイム」をとり、気になつていたあちこちを徹底的に掃除することにした。

恵まれたり、したいと思つていた仕事が始まり、思いもよらなかった仕事が無駄に込んできた。心が元気に、周囲の人たちに優しい気持ちを持つようになった。やっぱり、環境を変えることはたいせつなことだったのだ。

いや、もっとたいせつなのは、環境を変えるスイッチを押してくれる存在がいるかどうかということかもしれない。そして多分、誰の周囲にもそういう人がいるのではないだろうか。

悩んでいるときには、たいせつなことを見失いがちだ。周囲の声を傾けられないこともある。そんなときは、意識的に周囲を見渡してみるといいのかもしれない。

「誰か、私の背中を押してくれる人はいないだろうか」と思いながら観察すれば、意外と近くにそんな人がいるような気がする。そういう人を見つけたら、自分から近づいてみるのはどうだろうか。意外な抜け道があるのではないだろうか。

(恋愛カウンセラー・作家・大江町出身)

次回11月10日に掲載します