

Web カウンセリング例題

Web カウンセリングは手法自体が新しく、模索段階にあります。当然のことながら、完全な「正解」があるわけではありません。しかし e-mail(携帯電話も含む)は日常生活に深く浸透し、従来の面談式カウンセリングにない利点(匿名性、反復性、自己開示のしやすさ、時間と場所の拘束がない、距離を問わない等々)を持ち、従来のカウンセリングと相互補完できる可能性を秘めています。

弊社は、「SNS」を中心とした Web カウンセリングの手法を呼び水とし、従来の面談式カウンセリングも含めたカウンセリングマーケット全体の拡大に貢献することを目標としております。

以下に3つの例題を示します。

いずれも、SNS内のブログを利用し、Webカウンセリングの特徴であるハンドルネームで相談してきているものとします。弊社はブログを確認し、インテーク作業(相談内容の論理性・病理性・妥当性・緊急性の判断、カウンセリング料金の着金確認など)を完了し、24時間以内に Web カウンセリング受諾のメールを送付。これに基づき、Web カウンセラーは72時間以内にクライアントのブログにコメントするかたちでカウンセリングを実施するものとします。

Web カウンセラーは「書き言葉」、場合によっては「絵文字」等を駆使して、これに返信するものとします。必要であれば、添付ファイルとして「図形・画像」等(例:「ジョハリの窓」は「書き言葉」で説明するより、「図」を送付した方が理解を得られやすい。)を返信することも可能です。

皆さんなら、どのようなカウンセリングを返信しますか？

例題1

ブログ掲載日時 : 2006/06/09 (金) 13:39
クライアント : 裕君のパパ
件名 : ご相談
<p>はじめまして。m(_)_m 突然のカキコで失礼します。</p> <p>中堅の機械メーカーに勤務する 33 歳のサラリーマンです。3 年前に結婚し、2 歳の長男と 3 人暮らしです。理科系の大学を卒業後すぐに入社し、現在まで 10 年、ずっと機械設計部門で設計に当たっています。</p> <p>実は今日、直属の部長に呼ばれまして、突然、子会社である販売会社への出向を命じられました。それも来月からすぐにということでした。子会社は販売会社のため、業務内容も設計ではなく、営業職になると思います。具体的な待遇等はまだわかりませんが、近々、関係部署より正式に発令されると思います。</p> <p>私は機械屋ですので、入社以来ずっと製品の設計を担当してきました。製品にも愛着があり、自分でも向いている仕事だと思っていました。昔から人付き合いがあまり上手ではなく、特に初対面の時など、とても疲れてしまいます。自分には図面と向き合っていることが性にあっていていると思います。</p> <p>今回の異動は多分リストラの一環だと思います。ご多分に漏れず、当社も経営が苦しく、周囲でも過去にそれらしい配置転換はあったように思います。でも、私のような現場の人間ではなく、もっと上の管理職がリストラ対象であったような気がします。</p> <p>私は一生懸命に設計の仕事をしてきましたし、会社にも貢献してきたと思います。突然の出向命令は、正直言って納得できません。(怒！)最終的には社命には従わなければならないのですが、今は、こころの整理ができません。正直言ってあたまが真っ白の状態です。(苦笑)</p> <p>帰宅はしてみたものの、家内にも未だ言えずじまいです。さっきこどもの寝顔を見ていたら何だか涙があふれてきました。自分が情けないです。本当、この子を養っていけるのかな？って思ったら何だか無性に可哀想になって・・・。「自分が何とかしなくては！」とは思のですが、所詮はサラリーマンの身。独立起業する才覚も勇気も無く、諾々と社命に従うのか？と思うと、悔しいです。自分の力のなさが。</p> <p>でもまあ、解雇されるわけじゃないし、出向ですから、多少減額になるにしろ、給料はでることを思えば、まだ良いほうかもしれません。世の中には失業者が沢山いるそうですから。</p> <p>ざっと考えて、手取りで月 20 万円もあれば、家族 3 人で暮らしてゆけます。もちろん贅沢は出来なんでしょうが。</p> <p>現状の手取り給与は 30 万円に少し不足する程度ですから、10 万円程度の減額であれば、何とか堪えられると思います。冷静に見れば、一家が路頭に迷う？なんてことは無いんでしょうが・・・。</p> <p>しかし自分の気持ちが治まりません。「なんで自分が？」という思いでいっぱいです。</p> <p>こうしてブログに書き込んでみると、何だか、お金の話と感情の話がゴタマゼになっていますね。(苦笑)自分でも良くわかります。本当はお金と感情を別々に整理できればもう少し楽なんだろうけど・・・。</p>

でも今はとてもそんな気分ではありません。

自分の存在自体を否定されたような気がします。このままでは先行きも不安です。
どうしたら宜しいでしょうか？

カウンセラーの先生に是非アドバイスを頂きたいと思います。
宜しくお願いいたします。

裕君のパパより

例題2

ブログ掲載日時 : 2006/06/09 (金) 14:00
クライアント : ルシフェル
件名 : ご相談
<p>はじめまして。初めてカキコします。</p> <p>石川県出身、東京在住のOLです。 いまは、丸の内の某商社に勤務しています。 都内の4年制大学(英文科)卒業しました。学生時代にはテニス部に所属し、十分に体育系(笑)の25歳です。</p> <p>大学卒業後今の会社に入って3年がたちました。仕事はいわゆる一般職です。 部内の経理処理を受け持っています。簡単な経理伝票処理と現金管理ですが、多少は手馴れてきたつもりです。お茶汲とコピー取りももちろんこなします。体育系? だったせいか、お茶汲や雑用は特に気になりません。散々やらされましたから(笑)。</p> <p>健康には自信もあり、ストレスとは無縁だったと思います。だからこういうサイトに相談ブログを書くのも初めてですし、実際にカウンセリングを受診(って言うのでしょうか?)したこともありません。</p> <p>何だか、どういことを話したらいいのかわからないので、的外れだったらごめんなさい。 でも、どうしても自分ひとりでは処理できないような気がしたので、思い切って相談します。</p> <p>先日、就業後に直属の課長に夕食を誘われました。</p> <p>まあ、直属上司ですから日常業務の範囲では会話もしますし、それなりの意思の疎通もあると思いますが、私に特別な感情があるわけでもなく、ただ、なんとなく予定も入っていなかったのに、食事に行きました。</p> <p>誘われたのは私一人だったので、「何か仕事上で込み入った話でもあるのかなあ?」とも思い、始めはちょっと緊張していたんですが、どうも仕事の話ではなさそうな雰囲気でした。 一軒目でイタリア料理をご馳走になり(結構高級な店だったと思います!)、2軒目で静かなバーに行きました。私はお酒は多少は嗜むのですが、それほど強いわけでもなく、結構いい気持ちになっていました。自宅までということで、タクシーで送ってくれたのですが、その途中、突然「ホテルに部屋を取ってあるから、一緒にいかないか」と言われました。ほろ酔い加減だった私は一気に酔いが醒めて、初めて自分の置かれている状況が理解できました。</p> <p>この課長には当然妻子もあります。 先ほども言ったとおり、わたしの方には特別な感情などありません。しかしこのとき課長は当然男女の関係を求めていたと思います。わたしには考えられませんでした。食事の誘いを断らなかったことを瞬時に後悔しましたが、時既に遅しでした。仕方が無いので、「今日は帰ります」とお断りしました。気まずい雰囲気が漂うなか、何とかこれで開放されると思ったのですが、「君の事は全て解かっているから、心配ないから…」と、執拗に誘われました。食事のお誘いに応じた自分の軽率さは本当に後悔しましたが、それ以上に「君の事は全て解かっているから…」云々には本当に頭にきました。(怒!)</p> <p>わたしはこの課長にプライベートなことなど話した事もないし、わたしのことなど解かっているはずが無いのです。何だか、一人の人間として、非常に侮辱されたという思いでいっぱいです。</p>

日常では見られない、とてもいやな面を見てしまった気がしました。

それからというもの、この上司に仕事で指示されたり、報告したりという、何気ない業務がとても負担に思えてきました。仕事は仕事で割り切ってしまういいのでしょうか、わたしにはそう簡単にゆきません。こんな人間として下劣な男が上司であると思うだけで、会社にも行きたくない！と思う日々が暫く続きました。

それでも、こんなことを理由に配置転換や転職など申し出るのもあまりに大人気ないと思い、(というか、これくらいの辛さには充分堪えられるはずだ！と思いたいのかも知れませんが。)何とか仕事も平常通り続けていたのですが、1ヶ月ほど経ったある朝、通勤電車の中で、突然呼吸が荒くなり、なんというか、思い出すのもいやなのですが、息苦しくなってしまったのです。激しいめまいがして、本当に意識を失うのではないかと思いました。満員電車の乗客が、皆自分を見て笑っているような気になり、もう、その場から逃げ出したい気持ちで一杯になりました。思わず次の停車駅で電車を降り、駅のベンチでしばらく座って気持ちを落ち着かせて、「大丈夫、大丈夫…」と必死に自分に言い聞かせているうちに、何とか治りましたが、お陰でその日は、30分も遅刻してしまいました。

同じようなめまいはそれ以来起きていないのですが、毎日満員電車に乗ると、「また、息苦しくなるのではないかと」と思い、とても不安です。何だか自分でこの「不安な気持ち」に振り回されてしまい、めまいでもないのに、電車を降りてしまうことが、何度かありました。お陰で最近は早起きです(苦笑)。かといって、会社に着いてしまえば、たとえいやな課長がいても、何とか平常通りの仕事はこなせるのです。

私は心理学や精神医学には全く疎く、情報も知識も無いのですが、何らかのストレスが体に現れることがあると聞いた事があります。自分では全く関係ないと思っているのですが、(というか、そんなに弱々しい自分であるはずが無い！と思いたいのかも知れませんが…)あの日の出来事が自分の知らないところでストレスになっているのかも知れませんが、認めたくはありませんが…。

わたしは今でもからだは健康だと思っています。良く友人がいう「眠れない」とか「食欲が無い」という話は自分にはまったく無縁です(爆)。いつでも良く眠れますし、食欲も旺盛です。(このところ2Kgも太りました(恥…))

だから今度の事も、「自分で解決できるはずだ！」と思い、何度も因果関係を考えてみたのですが、どうしても自分で納得できる答が見当たりません。こういう体験は初めてなだけに、それらしい回答が見当たらないのです。もう最近では、めまい自体よりも、それが起きてしまったことの原因を詮索することのほうが、辛くなってきました。何だかこれでは本末転倒ですね。(苦笑)

親しい友人に相談しても、「あなたらしくもない！そんなのパーっと忘れちゃいなさいよ！」って言われる始末。きっとこんな事で悩んでいる事自体が友人には「私らしくない！」と映るんだと思います。わたしもそう思います。こんなことで悩むのは私らしくないんです、きっと。

早く以前のように「こころの健康？」を取り戻したいと切実に思っています。というかこの状態はそもそも病気？なののでしょうか？それすらも解かりません。何だかもう、へとへとで、毎日自分が磨り減ってゆくのがわかります。自分のこころが音をたてて削られてゆく気がします。

なにか良いアドバイスがあれば是非お願いいたします。長文失礼致しました。

例題3

ブログ掲載日時 : 2006/06/09 (金) 18:39
クライアント : 独峰庵
件名 : ご相談
初めてご相談します。 簡単な自己紹介から。 東京都出身、都内の某メーカーに勤務する 42 歳、課長職です 家族は娘が 2 人。ごたぶんに漏れず、住宅ローンを抱えて夫婦共働きを余儀なくされています。 都内の私立大学文系学部を卒業後、専門商社に入社しその後 1 回の転職を経て、5 年前に現在の会社に入社しました。 仕事は冷凍食品の生産管理業務。部下は 5 人います。 職場でのストレスも特に無く、部下も良くやってくれます。自分で言うのもなんですが、業績もまあまあで、自分の人事評価も可も無く不可も無くということです。 こういうサイトへの相談は初めてなので、私のような悩みが適当なのか否かも分かりません。 本当はもっと辛辣な悩みを相談するべきなのかもしれない?とも思っています。 というのは、私の場合は、特に差し迫って何がどう辛いとか、悩んでいるという訳ではないからです。 なんというか、漠然とただ何となく…という感じなのですが、この程度でカウンセリングになるのか? 正直それの方が不安?です(笑)。 昔から 42 歳は男の厄年とか言うそうです。 孔子は「不惑」と喝破しましたが、私には「多惑」としか思えません。(笑) 5 年前に転職していまの会社に移りましたが、これとて切実な動機があったわけではありません。いわゆるリストラされたわけでもありません。以前の取引先であった現会社の役員と親しくなり、「うちに来ないか?」との誘いを頂き、あまり熟慮することもなく転職しました。まあ、条件も以前より良かったということもありましたが、以前の会社に忠誠心も夢も無かったというのもあります。今から思えば、ただ飽きていただけだったかもしれない。「商い」とはよく言ったものです。 あ、話が逸れました。すみません。 肝心のご相談ですが。 先ほども言いましたが、「ただ、漠然と不安」なのです。 最近というわけではなく、恐らく大学を卒業後、ずーっと続いてきた不安だと思えます。 いや、不安というか、「このままで良いのか?」という「焦り」といったほうがいいかもしれません。 転職もなんとなく。子供にも恵まれ生活水準もまあ人並み。人事評価も可も無し不可も無し。 恐らくこのままがんばれば、一応サラリーマン人生を真っ当できると思えます。降格は不本意ですが、特に出世して社長になりたいという欲もありません。あんな激務に捕らわれたら…と思うだけでぞっとします。 なんというか、見えてきちゃうんです。そろそろ。色々な事が。 例えば定年。 もう 18 年しかないんです、定年まで。(当社は 60 歳定年です)大学を出てちょうど 20 年ですから、これより短いんですね、18 年って。もう、半分以上終わった訳です。 今まで何をしてきたのか?と考えると何も無いんです。自分自身で納得できることが無いんですね。

まして他人に誇れるものなどもちろんありません。「無事これ名馬」的人生ですね。(苦笑)

これまでの20年間をもう1タームこなしたからといって、いったい何が残るんだろう?と思うのです。「何にも負けなかった人生」じゃなくて「何も勝負して来なかった人生」ですね。本当に平凡です。

一時は、放送大学にも入学し、昔からやりたかった勉学を始めたりしたこともあります。漠然とした不安が勉強することで満たされ、解消されると思ったのですね。「日本仏教史」を選択し、それなりに知識欲は満たされました。

でも何か違うんです。本当にやりたいことではなく、その周辺をうろついている気がするんです。これでも大人ですから、その本質とそこまでの道筋・距離はある程度見えるのです。でもそこに一歩足を踏み入れたら、どれほど苦しく大変なことか?も見えてしまうんです。きっと怖いんでしょうね。臆病なんだと思います。

例えば先ほどの放送大学。

「仏教史」は学んでも、「信仰」はもてない。持ちたいんですが、持ったら大変だと思うのです。だから、その周辺をただ何となく歩いて、知識を得ることで満足してしまう。

道元禅師が何を言ったか?を放送大学で学ぶより、1時間でも実際に座禅にいったほうが早いと思うんですよ、本当は。これは恐らくかなり辛辣な真実ですね。でも、座禅には行けないんです。臆病と面倒くささでしょうか。まるで夏目漱石ですね、これじゃあ。(笑)

全てが場当たりのなんです。思いついたまま、なんとなくやってる。最後までやり遂げるわけでもなし、否定するわけでも後悔するわけでもなし。

世間ではリストラの嵐が吹き荒れ、職安に通う失業者も多い時勢だというのに、何を贅沢なことを!と自分でも思うのです。こんな悩み(ともいえないかもしれませんが)を抱えている事自体が幸せなことかかもしれません。

でもこのまま、仕事を続け、何となく定年を迎えるのでは、何か違う!という気がしています。「不満」は無いのですが「不安」はあります。このまま不安を抱えていくのは、もう止めにしたいと思うのです。なにか決断する、始める。それも何となくではなく、はっきりと。「覚悟」を決めてできる対象が欲しいのかもしれませんが、でも、そんなもの他人が与えてくれるものではないですよ。きっと自分で掴み取るものでしょう。ああ、理屈ばかり解かって、肝心な欲しいものが手に入らない、そんなもどかしさです。

とりとめの無い長文で失礼しました。

なんとなく、自分のところが正直に書けたとは思っています。情けないですが、これが正直な自分です。

こんな相談内容ですので、性別は問いませんが、できれば私よりも年長のカウンセラーさんにお願ひできれば幸甚です。

どうぞ宜しくお願いいたします。