

「働く女性の方へ」  
理想の働き方・生き方を手に入れる方法

◇現代の日本は、働く女性が増え、一昔前までは男性だけの職種に対しても女性の方が働いていたり、起業したり、キャリアを積んでいく方も多いようです。

その反面、自分らしい働き方が分からない、何がしたいのか分からない、という声を多く聞きます。また、女性が多い業種、職場で働く女性が悩んだりすることが多くなっているようです。

働く女性が、理想とする働き方を手に入れるためには、どのようなことを考え、実践していったらいいのでしょうか。

会社員から、心理カウンセラーになった井上 賀都子カウンセラーにお話をお聞きしました。

「働く女性の方が悩んでいることはどのようなことですか？」

やはり人間関係の悩みが一番多いですね。職場や家族の人間関係です。

最近、特にご両親との関係で悩んでいるということが多いです。子供としては、親から離れて独立したいのに、親が干渉しすぎてしまったり、親子離れができていなかったり、子供を何もかも自分の思い通りに動かしたいというご両親との関係についての悩みが多いようです。

そして最近、シングルマザーの方のご相談も多いです。シングルマザーの方は、仕事や子供のことで、女性としてこれからどう生きていこうということに悩んでいるようです。

「仕事上での悩みとは、例えばどのようなことですか？」

職場であれば、まず同僚ですね。同僚の方を気にしすぎている部分が多いようです。また、周りが自分をどう思っているかなどを気にしすぎているようです。

そこまで気にしなくても、ということまで気になってしまったり、その人や周りの人に対して、声をかけられなかったり、意識してしまったり、表に出せなかったりして、全然相手に伝わらないということが起きてきているようです。

気になっていることを表に出せなくて我慢しているの、その我慢がストレスに変わってしまいます。徐々にストレスがたまっていき、耐えられなくなってしまう方がとても多くなっているようです。

「どのようなことが特に気になってしまっているのですか？」

仕事のことです。不公平感を感じるということがあります。例えば隣の同僚には、たくさんいい仕事があるけれど、私の所にはこないとか。そして、「自分は仕事ができない人間」と周りに思われているのではないかと気になってしまいます。



今の時代の流れもあると思うのですが、それらの気になっていることが、「仕事がなくなる」という恐怖に変わってしまうようです。

派遣の方でしたら、「仕事が私の所にこないということは、辞めさせられるのではないか、更新をしてもらえないのではないか」と思っています。

正社員の方も、「仕事がないということとは、リストラにあうのではないか、続けられなくなるのではないのではないか」という恐怖を抱えている人が増えてきたように思えます。

—シングルマザーの方というのは、どのような悩みがあるのですか？

シングルマザーの方というのは、結婚して離婚された方と、結婚しないで子供を産んだ方がいます。

どちらの方も、仕事と子育ての両立が悩みになっているようです。

例えば、子供をあずけるところがなかなかないことなど。

実家が近い方はいいのですが、そうではなくて、途中で抜けたりしながらはいけない方というのは、周りに迷惑をかけてしまっていることに対して、申し訳ないと思っていたり、他の人から、「あの人がかり・・・」と思われるのではないかと、いうことを気にしすぎていることが多いです。

そして、自分が仕事を続けることができるのか、子供を育てていくことができるのかという心配もあります。

そして、これから先、また結婚したいということを考えているという人もあります。これらのことがシングルマザーの方の悩みになっていることが多いです。



—悩みを抱えている女性に対して、井上カウンセラーはどのようなことを伝えますか？

話す相手がいるかどうかということや、話をまずお聞きします。

カウンセラーに話すまでもないと感じていることは、自分が本当に話せる相手に話せたらいいですね。本当に話せる相手は一人でもいいですから、見つけてほしいと思っていきます。

お友達にも言いたくない、弱みは見せたくないという時には、カウンセラーなど専門家にかかるのもいいと思います。

—悩みを話す相手というのは同僚ではないほうがいいのですか？

そうですね。例えば、中学、高校といった自分の学生時代の友達であるとか、今の環境と別の所にいる人の方が話しやすいというのはあると思います。

ちょっとした愚痴とかうわさ話などは、同じ環境の方、同僚の方が話しやすく、気が楽な場合もある

かもしれませんが、個人的な内容であるとか、会社の人、同僚には知られたくないという内容であれば、全く違う環境の人に聴いてもらうほうがいいと思います。

—自分でできるストレス発散方法や考え方はありますか？

いつも皆さんにお願いしていることなのですが、自分自身でできるストレス発散方法を50個くらい考えてみてはどうでしょうか？

お金も時間もかからないことから、必要なことまで50個です。

例えば、会社で、隣の席にいる人に嫌なことを一言言われてストレスを感じた、とします。そういう時は、例えば、席を離れてみる、お水洗いに行くふりをして、今ある自分の環境、感情を入れ替えて戻ってくる。あるいは、お水を一口飲むとか、そういうことがすぐにできることですよね。

お金と時間がかかる方法とは、温泉に行くとか、エステに行くとか、海外旅行に行くとか。そういうことを50個考えておけば、どんなことにも対応できるのではないかと思えます。

ストレスというのは、発散しないでいると、ちよんどこピーをして紙が1枚、2枚、3枚・・・と積み重なっていくように、厚みがでてきてしまいます。ストレスは、紙が2、3枚重なった時点で、サツととるようなことをしてもらい、いつも紙がないような状態にしてほしいと思います。



—理想の働き方・生き方を手に入れるためにまずは何をしたらいいでしょうか？

まず自分がどういう理想を持っているということに気づくことが必要です。理想を持っていけば、カウンセラーは、その一歩が踏み出せるように、背中を押してあげるということはできません。

しかし今、自分自身で理想の働き方とか生き方が分からないという方が多いようです。

表面的には、「私ってこういう人よね」とか「私ってこういうことしかできないのよね」と思っていることがありますが、そういう自分を一旦取り去って、もっともつと自分の中にある潜在能力を知ってほしいです。

自分が勝手に思っている表面的な自分というタガを外してみても、「何でもできるという状態」、つまり不可能ということを無しにして考えることを、まず始めにしてみたいと思います。

そうすれば、理想の働き方とか生き方というものが見つけられたり、なにかに気づいたり・・・

自分のしたいことを考える時に、自分だけで考えていくと殻に閉じこもってしまうことがあります。そういう時には、人に、「私ってどういふ人かな？」とか聞いてみたり、お友達と話してみたり、カウンセラーと話してみてもいいでしょう

誰かと話して考えることで、良いところ、悪いところ、受け入れるところ、自分自身が知らないでいたところなど、自分のさまざまな面を見ていくことができるのですよ。

—そのような時にカウンセリングを受けると、どのような効果が現れますか？

自分自身を知る作業というのは、自分でやることは少なく、あまり機会はないですね。

自分を知る作業では、色々な項目（質問）を使うことで、一つ一つ自分を知っていくことができます。

良いことも、悪いことも、知りたいたくなくないことも。人の手を借りることもいいと思えます。

そこから自分の中で、「私ってこういう風に思っていたけれど、本当はこういう人だったのよね」とか「よくよく考えてみたらこういうところもある」という風に気づいていきます。

そういうことが少しずつ分かってくると、「やってみると案外楽しい感じ」「好きだったんだ」とか「こういうことに向いているんだ」と分かってくる、その方向に進んでいき伸びてく方も多いようです。案外、自分のことは自分が一番知らないものなのですよ。

—そういうように自分に目を向けるなどのように自分が変わっていくのでしょうか？

自分のやりたいことをやっている時とか、そのことに集中している時というのは、人間関係の悩みだとかに振り回されない強い心というものが出てきます。

そういう風に変わっていく自分を知ると、「あの時、なんであんなことで悩んでいたのかしら」と思えるようになります。そういった自分の変化に気づくことが増えてくると思います。

**―井上カウンセラーにとっての理想の働き方とか生き方というのは、どのようなものですか？また実践していることはありますか？**

私は、10歳の時に、40歳を過ぎたら好きなことだけをしていこうと決めていました。

今の仕事を決めてからは勉強をしてカウンセラーの道に入って、「ちよつとした場面でも人に役に立つ」というそんな生き方が、私にとっての理想の働き方、生き方ですね。

相手をよく見る、観察することもカウンセラーの仕事なので、常にプライベートでも、家族であっても一人一人に注意を払って、相手が望むことをしたいということは実践しています。

私にとっては、好きなことをするということ、ただそれだけです。

**―働くことや人生にとって大切なこととはなんであると思いますか？**

難しいことかもしれませんが、無理をしないということ。働いてお金を稼ぐということは人生において大切なことだと思います。

自分自身にあまり無理をかけるということ、ストレス発散方法50個ということとはここにもつながってきます。

無理を重ねていくと、身体もころも病気になるってしまったりします。一番大切なことは健康だと思います。元気で働けるとか、元気で生きていけるとか、健康であると楽しく暮らせますよね。

健康であることを大切にしてもらうために、無理をしすぎないことが必要です。

また、急いで余裕が無き過ぎる人が多いです。仕事に追われて、かけ

足で家に帰る、というように全てがかけ足で余裕が全くないという人。

「健康」、「無理をしない」、「余裕を持つ」、「自分の時間を持つ」ことが大切だと思います。

なかなか、このスピードのある時代には難しいかもしれませんが、それらを心掛けてほしいと思います。

**―仕事以外の時間は、自分の時間であると思いますが、その時間の使い方というのを教えてください。**

切り替えです。例えば、通勤の時というのは、プライベートから会社という一つ切り替えがありますよね。

例えば、私が会社員をしていた時は、朝は必ず会社のデスクで勉強すると決めていました。9時が始業だったので、8時から8時45分まで、会社のデスクだけど、自分の時間だとして、勉強など、したいことをするとか、朝食をとるなど、そういうことをして、切り替えをする時間を作っていました。

そしてお昼休みは、同僚とお昼を楽しんだり、他社の方と交流を深めたりと、ちよつとした切り替えの時間を入れながら過ごしていました。帰りの時間というのは一番大切だと思います。一日中働いて、家庭に戻る時の切り替えが必要です。

例えば私の場合には、コーヒーが好きなので、必ず喫茶店に寄って10分でも15分でもいいので、コーヒーを一杯飲んで帰るということが、スイッチを切り替える一つになっていました。

そういう時間は、その分、何かを犠牲にしなければいけないということもありますが、それぞれの切り替えの時間を細かくとることが良いと思います。こまぎれの5分、10分をうまくつかいこなしていただきたいと思います。





心理カウンセラー 井上 賀都子（東京都 千代田区）

Studio Cura（ステューディオクラ） <http://www.studiocura.com/>

（詳細情報）



—最後に働いている女性の皆様へのメッセージをお願いします。

男女雇男女用均等法が始まった頃に私は就職したのですが、そのころから、もともと男性と同じように、もしくは男性以上に働いて、報酬と地位を得なくてはいけないという環境になってきていると思います。

ただ女性には、女性に向いている役割、男性には、男性に向いている役割というものがあると思います。

私の勝手な言い分かもしれませんが、私が、「女性の皆様、男にならないでほしい、肩ひじを張らないでがんばってほしい」という思いがあります。

「男らしい！」ということばが女性にとって褒めことばになると聞いたことがあります。それは、カッコいい女性であって、男っぽいとい

うことではないですよ。

無理をしないこと、健康を崩さないこと、男にならないで、女性としての働き方・生き方というものを活かして、活躍していただきたいと思っています。

（注）本文は、井上カウンセラーのインタビュー内容です。（2009年5月現在）

