

休職を経て気づいた「無理をしない」という言葉の意味

大阪府 金城 匠

今回は関西支部の金城さんにご寄稿いただきました。ネットワークの広がりにはオンライン時代の賜物ですね。

私は大学在学中の2021年に産業カウンセラー、2022年にキャリアコンサルタントの資格を取得し、大学院での研究を経て社会に出ました。現在は、大学などでの心理学の学びと養成過程の中で得たカウンセリング・キャリアコンサルティングの知識や技能を活かし、SNS相談員、就労移行支援事業所（福祉施設）で就労支援員をしています。みなさんは養成講座を経てどのようなキャリアを描いていたり、実際に現場で過ごしていたりしておられるでしょうか。

私はSNS相談や就労支援員として現場で対人支援をしていく中で、相談者の方に向けてきた言葉があります。それは「無理をしないで」という言葉です。みなさんも

「無理をしないで」。この言葉を支援の現場でなくとも、日常生活の中で使ったことがあるのではないだろうか。私にとってこの言葉の意味は「相手に配慮したり、心配に思う気持ち」として何気なく使ってきたものでした。しかしながら、この考えをあらためなくてはならないと思う出来事がありました。

それは何かというと、実は、私自身が資格取得後、働く中でメンタル不調で休職をした経験があるためです。私は対人支援の中で「どうか無理をし過ぎず」「大変な状況でしょうが、ご無理なさらず」と相談者に伝えてきました。しかし、そんな私自身が仕事でいつの間にか「無理」をしてしまっていて、メンタル不調に陥り、結果的に休職することになりました。「無理をしない」というのはなかなか難しい、悩ましいものであると今では痛感しています。

さて、ここからは少し、私のことを棚にあげて話していきますが、「無理をしない」とは本質的にどういう意味を持つのでしょうか。この言葉は、意外と葛藤を生むものであると考えます。例えば、実は調子が悪いときに「大丈夫？」と言われて「すみません、大丈夫です」と大丈夫ではないけれど、答えてしまう。「無理をしないで」と言われて「気遣ってくれてありがとうございます」と答えて、結局無理をしてしまう：皆さん自身にもそのような経験、一度はあるのではないのでしょうか。

一方で、自分が「無理」をしていること



に無自覚であることも大いにあると思えます。だからこそ、突然「プツン」と糸が切れたように倒れてしまう人もいるのでしよう。

「無理をしないで」と言葉では簡単に言えてしまうのですが、現実には言葉通りにできない、言葉通りにいかないことがあります。私たちは生きていく上で、どうしても無理をしてしまう現実があります。それは仕事だったり、家庭だったり、自分ではどうにもならない環境だったり：その中できんとか耐えたり、しのぎながら今、生きています。個人と環境は相互に作用をするように、その間に無理が生じたり、苦しさが生まれたりします。だからこそ、その一人の良き理解者として心の専門家が存在しているのかもしれない。

私も、心の専門家として働き続けるためにも、今までの考え方をあらため、休職中に私自身が「無理をしない」ということがどういう状態なのかを整理してみました。それは「その状態（業務量、人間関係、環境など）が一週間、一カ月、半年継続しても平気なのか、「キツいな…」と思うのか」を基準に考えるようにしました。もちろん、これは私の作った定義です。心

の専門家である皆さん自身の「無理をしない状態」「無理をしている状態」はあらためて、どんなものであると考えられますか？ 自分の「無理」の基準がわかってくると完璧ではなくとも、対策を立てることができると思います。

もちろん、カウンセリングや支援の場面で「無理をしないで」と言葉で伝えることが悪い訳ではありません。ただ、心の専門家として、その1人を支援する場合においては「無理をしないで」と声をかけるだけでなく、その方にとって「無理をしない状態」は、どんな状態なのか、無理な状況になりそうになったら、どうしたらいいのか、そこまで共に考え、それを共通認識として持てる状況まで互いにもっていくことが大切だと考えます。その過程を経て「無理をしない」という言葉が意味をなすものだと思います。そのことに私自身が休職をしてから、やっと気づくことができました。

心の専門家を目指す方には「誰かの役に立ちたい、支えたい、助きたい」とその道を選択された方も多くいると考えます。来談される相談者の多くは何らかの苦悩を抱えていて、カウンセラー視点で「見ていると放っておけない」「何とかして

あげたい」と、そう思うことは自然な反応であると考えます。でも、そう思えるからこそ心の専門家である皆さんが「自分自身を大切にしろ」ということも忘れないでほしい。相談者に向けるくらいの気持ちを時に自分自身にも向けてほしいと感じます。それが、自分自身が心の専門家として社会に還元していくため、働き続けていくためにも必要な要素であると考えます。

自分のことを棚に上げてはなしてきまして、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントを目指す方、すでに取得をされている方は、今一度自分自身の「無理をしない状態」が何を指すのかを、ぜひ整理していただけたらと思います。そして、支援の中での「無理しないで」という言葉がけに加えて、それが可能な限り実現できるように共に方策を検討する、ということもしていただけたら、と感じています。

休職、言い換えると「人生の夏休み」という1つの予測しなかった転機（トランジション）を経験しましたが、これを支援の糧として、学びとして、これからは成長していきたいです。