人権の目 136

『働く私たちの願い ～自分らしく～』

大阪彩都心理センター代表　竹田伸子

私は臨床心理士です。私は「心」に関心があります。カウンセリングでお会いする人の感情や思いを丹念に観察し、その人の心を深く理解することを仕事としています。今日は、働く人たちの「心」を、あるデータから探ってみます。

「働く人の人権について、あなたが特に関心があるものはどのようなことですか」。平成25年度に兵庫県が行った県民の人権に関する意識調査の質問項目です。就労人口割合の高い20歳から59歳の年齢層の人たちはなんと回答したと思いますか。

8項目の選択肢のうち、どれがトップにくるか。私の予想は「職場でのいじめや嫌がらせがあること」でした。全然ハズレました。結果はこうでした。1番目は「休暇制度があっても取れないような実態があること」。2番目は「長時間労働が常態化して、仕事と生活の調和（ワークライフバランス）が保てないこと」。そして、3番目に「非正規雇用の割合が高くなり、待遇の差が大きくなっていること」と続き、私が予想した「職場でのいじめや嫌がらせがあること」は4番目でした。

この結果を見ると、働く人たち自身の人権意識は、「差別の有無」よりも「個の尊重」に比重がある、ということがわかります。「休暇が取れる」「自分の私的な時間が持てる」など、自分らしく働くことを認めてほしい、と思っているのです。これは「心の健康」を考える上で重要な観点です。

私はカウンセリングの場で様々な方にお会いします。厳しい競争を勝ち抜いて一流企業に就職しながら、ストレスから出社できなくなった人、心の病気に至った人、さらには生きる希望を見失った人にもお会いしました。なぜこうなってしまったのか私なりに必死に考えます。残業が多すぎた、上司のフォローが無かった、一人暮らしで家族の支えが得られなかった、分かち合う友がいなかった、など理由は様々です。しかし、共通していることが一つあります。それは、大事な局面で、「タイムアウト」を取らなかったという点です。スポーツの試合ではピンチを迎えた時に「タイムアウト」を取ることがあります。そこで呼吸を整え、冷静さを取り戻し、気持ちを立て直します。ところが、職場では、真面目な人ほど「タイム」のタイミングを逃します。自分だけ休むわけにはいかない、職場に迷惑をかけたくない、休まず頑張るしかない、と「タイム」を取らずに突き進み、結果、心の健康を崩していきます。

そうなっては元も子もありません。ピンチの時こそ「タイム」を取りましょう。食事・睡眠・生活リズムの基本を崩さないよう生活にも気を配りましょう。さらに、「水曜は定時退社でテニス」「金曜は資格取得の勉強」など、心を元気にする自分なりの工夫を見つけ実行しましょう。時に「自分勝手だ」と言われるかもしれませんが、しかし、自分の心は自分で守るしかないのです。仕事のメリハリをしっかりつけて、ぜひ「自分らしい働き方」を！

「タイム」を取って気持ちを立て直したら、また仕事に戻り、精魂こめて一生懸命に働きましょう。もちろん、"自分らしく"。

参考：兵庫県・公益財団法人兵庫県人権啓発協会「県民の人権意識―平成25年度　人権に関する県民意識調査結果の概要―」平成26年3月

＊竹田伸子さんのプロフィール＊

大阪彩都心理センター代表取締役。甲南大学客員特別研究員。企業や行政機関の従業員のカウンセリングやメンタルヘルスに関する研修講師を多数務める。