

ぼやきの効用

家庭裁判所調査官を退官して、8年前から県教育委員会の主に新採教職員のメンタルヘルス相談に従事することになりました。新採の家裁調査官の頃、指導官から「自分が指導してきたなかであなたは一番出来が悪い」「この仕事に向いていないのでは」と言われた。



真剣に転職を考えた。私の様子を変に思ったのか1年先輩のK氏から「一杯飲もう」と誘われた。屋台で酒を飲みながら、大半はぼやきの連続だったが自分の思いをK氏に打ち明けた。それから二人で屋台へ出かける回数が増えた。K氏は他の仕事の経験もあり、8歳年長。いつも興奮して一方的にしゃべる私の話を「うんうん」と最後まで聴いてくれた。そして「廣田さんはこの仕事に向いているよ」と言った。この言葉を励みに仕事を続けることが出来たように思う。

新採教職員との面談。「指導の先生が怖い」「自分はこの仕事に向いていない」「毎日辞めることばかり考えている」などの本音を話すときは誰でも冷静ではおられず、泣き出したり、怒ったりします。聴く方もドキドキです。でも面談が終わると、「すっきりした」と笑顔に戻る方もいます。あんなに落ち込んでいた方が1年後には元気に活躍されています。



これもぼやきの効用でしょうか。逆に本音やぼやきを出さない方もいます。男性に多いようです。男性は女性に比べてコミュニケーション能力が劣るかもしれません。あまり我慢ばかりしていると夏休み以降に突然元気がなくなるので、少しぼやいてみませんか。

地元のK大学出身者はネットワークが強力です。ある新採の方と面談中、「私は何とかやれるので、〇〇小学校のAさんをしっかりとサポートしてください」と言われました。同じ発言が別の新採の方からもあり、K大学のネットワークのすごさを感じたと同時に、いつでも気軽に相談できる仲間の存在の大切さを痛感しました。



逆に県外の大学を出て単身で小規模校に勤務されている方は、K大学のようなネットワークがなく、自分で積極的に仲間づくりをしない限り、一学期はかなり孤立しやすい状況になります（夏休み期間中の五色台合宿を少し早めるのも方策）。それでも元気に活躍されている方には、共通の特徴があります。仲間づくりが上手です。社会人一年目は、生活環境が一変します。仕事量の多さに戸惑いながら人間関係の難しさに直面します。新環境でぼやける仲間を見つけることは、メンタル面の安定にとっても大切です。

私も先輩へのぼやきで救われました。ぼやきの効用を見直しませんか。

臨床心理士 廣田邦義

