

◆昇進、責任を果たそうとしてパニック症状に

製造現場の品質管理部門でマネジャーに昇進した38歳のSさんは、責任感が強く、後輩からも慕われていた。部内を取りまとめなければという思いから、メンバーの仕事を点検して回り、一方で自分の役割もあり、結果として勤務時間も長くなった。マネジャーとして当然のことという考えに迷いはなかった。

しかし、昇進して3か月頃から、息苦しくなって立ち止まったり、胸の痛みや吐き気を感じる日が多くなった。呼吸が止まるのではないか、という恐怖感も出てきて、仕事を休みたいとさえ思い始めた。心配した上司の勧めで心療内科を受診。医師から「パニック発作でしょう。原因は不明ですが、ストレスが影響していますね」と診断され抗不安薬が処方された。まさか自分が、とその診断にショックを受けた。薬を長期間服用することは避けたい、と相談してきた。いったん現場を離れ、事務室での資料作成を担当していた。

主治医の処方勝手に止めることは避けるように話し、Sさんの考え方や仕事への取り組み方をまず確認した。話された言葉の端々から、症状を生んでいるのはSさん自身にあると判断できたので、やりわりと気持ちと行動の切り替えを促した。

◆心に余裕を、時にはいい加減さも必要

パニック障害になりやすい人の共通点として「頑張り屋で余裕のない状況を自ら作っている人」が指摘されている。回避する方法はあるのか。一言でいえば「頑張りない」「時にはいい加減さも必要」ということ。じゃあ、仕事をサボればいいのか、と受けとめる人がいるかもしれないが、その辺をうまく調和できるかがポイントだ。

予想通り、Sさんの反応は否定的だった。「いい加減に仕事はできませんよ」という言葉が返ってきた。その口ぶりに、こちらも息苦しさを感じた。お風呂に入る時の湯加減を頭に浮かべてみるように話し、「いい湯加減」と同じ意味と説明した。



早く現場に戻りたいというSさんの希望に対して3つの注意点を与えた。一つは1か月は定時勤務を守ること。二つ目は部下への指示を極力控えること。そして三つ目は、気になる事態になってもちょっと黙ること、の3点。

一つ目は上司も受け入れてメンバーに伝えてもらった。二つ目には、さらに上の立場になるであろうSさんのために、“上司になる心得、を身につけてもらいたいという意図があった。上から一方的に指示し、部下がそれに従うだけの職場では活力が失われ、業績にも影響するからだ。

そして三つ目も、Sさんにぜひ心得てほしいこと。このままではまずいぞ、と思っても口に出さない。つまりちょっと心配だなと思う事態にも鈍感になることを意味している。ここで言う鈍感力は、洗練されたいいい加減さ、とも表現できる。

◆ほかの考え方を受け入れる“ゆるみ、がほしい

Sさんのように、真面目すぎる言動を続けて自分自身が息苦しくなる人には“ゆるみ、や“すぎ、が見えないという特徴がある。この点でパニック発作を起こしやすい人の共通点とつながる。“ゆるみ、や“すぎ、があるということは、決して適当にやること、相手の言いなりになることとは違う。ほかの考え方を受け入れる余裕があるということ。水が満杯に入っているピンを考えてみよう。アップアップの状態では新しい水が入らない。つまり相手を受け入れる余裕を持たないと、周りの人もゆとりがなくなってアイデアも生まれてこない。いきいき職場を作っていくヒントがSさんの事例に隠されている。

筆者紹介



柏木勇一（かしわざい・ゆういち）

1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。厚生労働省認定産業カウンセラー、日本産業カウンセラー協会認定キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士。

頑張りすぎない“鈍感力”も必要です

産業カウンセラー

柏木 勇一