

病気の治療とともに 働く人のためのワークブック

自分のココロの守り方



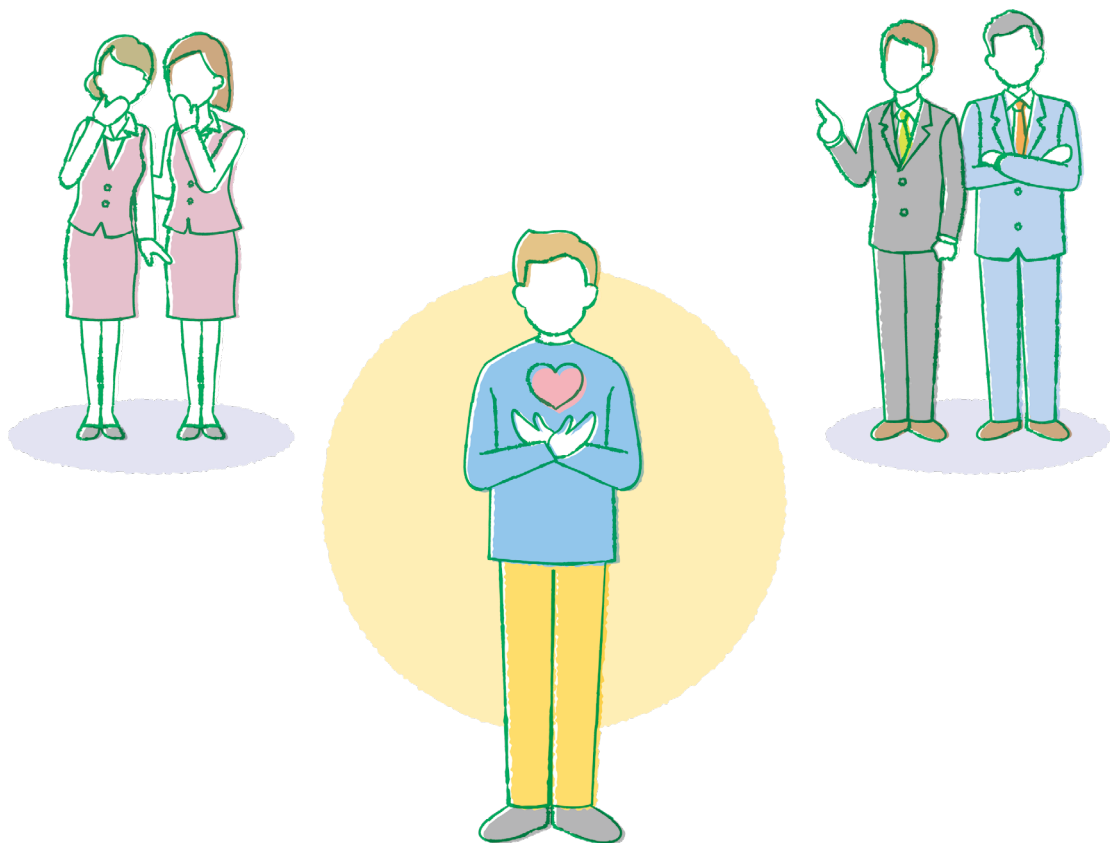
自分のココロの守り方

～余計な労力を使ってすり減らないために～

人の心は繊細なものです。傷ついたところにかさぶたができて、「もう大丈夫」と思っている、不意にはがれて出血したり、痛みを感じたりします。日常の、特に人との関わりのなかでそういうことが起こります。

これには、致し方ない面もあります。人の考え方や、病気に対する理解の深さは人それぞれです。その差が、摩擦を生じさせてしまうのです。仕事をしていると、付き合う人の幅も広がりますから、そうした摩擦は避けて通れません。

それでも、なるべくなら不用意に傷つくことを避けるに越したことはありません。自分にとってセンシティブな事柄は何かを自分で理解しておいて、対応方法を用意しておいたり、周囲の人に理解を求めたりすることで、大切な自分の心を守る工夫をしておきましょう。



**STEP 1**

以下は、聞かれたときの気持ちに個人差の大きい質問です。

それぞれの人に聞かれた光景をなるべく詳細に思い浮かべてみて、分類してみましょう。

(◎：知ってほしい、○：抵抗はない、△：少し引っかかる、×：答えたくない)

		配偶者／恋人	両親	兄弟姉妹	親しい友人	知り合い	親しい同僚	同じ部署の同僚	直属の上司	人事担当者	他部署の同僚	同じ会社の人
1	どんな病気だったの？											
2	どんな治療をしたの？											
3	後遺症や副作用はあるの？											
4	まだ治療は続くの？											
5	何か不安なことはある？											
6	もう治ったの？											
7	きっと大丈夫だよ											
8	元気そうだね											



STEP 2

どう接してもらいたいのか、事前に職場に伝えておきましょう。

「病気のことを知ってもらいたいのに、話したら困った顔をされて傷ついた」

「そっとしておいてほしいのに、いろいろ聞かれることがストレスだった」

どちらも患者さんのリアルな声です。正しい答えがあるわけではありません。人によってどう接してもらいたいかが違うのです。自分の場合はどうなのか、自発的に伝えなければ、相手に理解してもらうことはできません。予め、自分の希望を知っておいてもらいましょう。

伝える相手 : 上司・人事・同僚(周知を頼む)、全員(口頭で・メールで)

例

自分の気持ち : ショックが大きい・不意につらくなる・この先が不安・忘れていたい・落ち着いている・
その他()

自分の希望 : ざっくばらんに聞いて・なるべく病気に触れないで・その他()

まとめると・・・人事のAさんに「治療はひとまず落ち着きましたが、やはりつらい経験でしたので、これから仕事をしていくにあたってなるべく病気を意識しないでやっていきたいと思っています。ご迷惑をかけないように体調が悪いときにはお伝えしますが、なかにはお話しづらいことがあるかもしれません。ご配慮をおかけして申し訳ありませんが、部署のみなさんにどうぞご協力くださるようお願いできませんでしょうか」と頼む

伝える相手 : 上司・人事・同僚(周知を頼む)、全員(口頭で・メールで)

自分の気持ち : ショックが大きい・不意につらくなる・この先が不安・忘れていたい・落ち着いている・
その他()

自分の希望 : ざっくばらんに聞いて・なるべく病気に触れないで・その他()

まとめると・・・

STEP 3

「話したくない」ことを伝えましょう。

デリカシーのない質問に、思わず答えてしまって後悔するよりも、答えることを回避するセリフを準備しておきましょう。

● 例) ご配慮いただきありがとうございます。でも、ちょっと答えにくいことなのでごめんなさい

● 例) 自分でもまだ不安なことばかりなので、あまり話題にしたくないんです

● 例) 病気のことは忘れての方が元気でいられるので、その質問はパスしたいです

●

●

●

●