

CC1	こんにちは田中と申します
CL1	こんにちは吉岡です
CC2	よろしくお願いします。今日はどうされましたか？
CL2	はい、あの一仕事のこと御相談に来たんですけど、私今40になって、今の会社でも証券会社の方19年勤めて、仕事は別に特にまあ長いのでこなしてきてるんですけど、先日ですね、先輩からNPO立ち上げたってことで、その先輩ももともとサラリーマンしてて早期退職で申し込んでやりたかったことがあったみたいでそのNPO立ち上げて、ちょっと声が今回かかったというか、一緒にやらないかー、て誘いを受けたんですね。
CC3	先輩からNPOに来ないかと誘われていい話だと思うんですけど何かそこで問題があるんですか？
CL3	あのーうれしかったです。うれしくてですね、今キャリアカウンセリングの勉強してるんですけど、ちょうどその先輩が大学の支援の仕事取れたということで、自分の興味があること勉強することできるということでうれしかったですが、うーん、NPOってということで立ち上げたばかり、正社員でとは言われたんですけど、実際どうなのかなというか、正社員って言えば正社員でしょうが、今の働いている会社はそこそこ給料ですわひとりでは生活できるくらい頂き、安定しているというか福利厚生もちゃんとしているというか安定してますので、心配がなにもないんですよ。でも、ま、今度のNPOってなると、ちょっと不安があるんですよ。
CC4	今の会社はある意味安定してるし、ちゃんと福利厚生とかも含めて条件的に悪くないですよ。で、NPOの方は、魅力的な仕事かもしれない。キャリアカウンセリングを使えるような大学支援だと魅力はあるんだけど、ちょっと正社員たっってどういう処遇なのかなー、安定しているのかなー、そこら辺が不安だということですね。
CL4	そうですね。特に不安なところ言えばやっぱりお給料の面にしても、聞いてないんですよ詳しくはですね。何となくNPOと聞けば、少ないっていう私の中でイメージがあって、望めないんじゃないかな高い収入ですね。だけれども、全く嫌な仕事じゃないもので、嫌な部分といい部分とあってですね
CC5	そういう意味ではNPOについては条件とか聞かれてないということですね。聞かれてないけど自分の予測としては悪いに違いない。
CL5	やっぱり世間一般的にというか、不安定とか、収入は少ないとか、大変とか、やっぱりそういう噂とかイメージとか聞いたりとかあるので、そういったことですね
CC6	良く分からないわけですから、誘われた方に聞いてから決めればいいんじゃないかと思うんですが
CL6	そのことで今度来週ですね、先輩に直接会って話をするってことなんですが、その時に会ってするしないということですね、一応聞かせてねって言われてるもので、その返事をしないといけないんですけど、私の中でなんか、いろいろ葛藤があったりとか、悩んだりとか、でもやっぱりしっている尊敬してる先輩だし、うーん、ちょっと返事によってはなんか仲たがいになるじゃないですけど、聞かないといけないんですけど聞いた以上ははっきりした返事をしなきゃいけないので、ちょっと会うのもなんか戸惑っているというか怖いというか、自分の中で。
CC7	今のNPOは魅力あるけれどリスクもあるということですね。
CL7	やるからにはやっぱりきちんとやりたいというか、でも私はでもまだ勉強してるとか、ボランティア的なぐらいの能力なもので、完璧にできるかどうか・・・でもするんだったらちゃんとしないと思うから、そんなことも
CC8	やりたい思いもあるんだけど、自分がやれるのかな？
CL8	自信がない。でもやりたいんですけど、やるからにはちゃんとやらないといけないし・・・
CC9	なるほどねー。やりたいけど、やった時に完璧じゃないとダメだという思いがあると。

CL9	やっぱりそうですね。対人間ですから、きちんとしないと相手に失礼かな、とか。やっぱり先輩にも申し訳ないとか。私がかもしミスをしたり失敗をすると、そういったことも考えるとですね、うーん、でも私も一人でこの先ひとりで生きていかなないといけないし、その時に、やっぱり収入がないと生きていられないんですけど、そこの部分をちょっとちゃんとは聞いてないんですけど
CC10	えーと今回なんですけど、どこのお話をしましょうかね、あまり時間がないんですよ、ひとつは先ほどの怖いとおっしゃってた、自分がこのまんま先輩に対して話をするの怖い、こここのところをやるのがいいのか、本当はNPOに行きたいんだけど自分はちゃんとやれないんじゃないか、みたいなスキルが低い人間がやるとまわりに迷惑をかけるんじゃないか、だから踏み込みきれない、ということと、それとももうちょっと幅広く、どちらを選ぶのか今後について決めたいという話と、どこをやるのがよろしいですかね？
CL10	うーん、どちらかを決めないといけないのか、来週会うもので、こんな話も初めてだったので戸惑っている。とりあえずは来週会うので、どう返事をしないといけないというか、
CC11	とすると来週会ったときにどう返事をするか、
CL11	そうですね……
CC12	ということを冷静に考えればできると思うんですけど、来週どう返事をしようか、ということを考えると自分は何を返事をしていいか戸惑って途方に暮れてしまう、今の問題ですかね？何も冷静に整理できない、これが問題ですかね？
CL12	うーん、完璧にでき、、完璧にできないというか、
CC13	あの一来週会うに当たり、自分としては完璧にどちらかを決めなきゃいけない、先輩に対しどちらかをきちんと返事をしなきゃいけない(うーんそうですね)と思うと、決めきれないから途方に暮れるってことですかね？
CL13	やっぱり、相手も急ぐでしょう、私がハイって言えばそれで、違うって言えばまた何かある先輩も動かないといけないので、迷惑をかけたくない。で、でもまあ、会って嫌われたくないっていうのがあるんですねー。
CC14	本当の問題はなんか大分整理してきている気がするんですけど、ホントの問題は自分が次回会って決めれないんじゃないか、すぐに返事できないと思うと、先輩から嫌われるんじゃないかと思うのが怖い、(うーんそうですね)これがむしろ近いんですかね？
CL14	そうですね。尊敬している人だし、やっぱり付き合いしていきたいと思うので、うーん、でもそうかも、本当のことを言うと、嫌われちゃうのかなー、というのを……かもしれない……
CC15	とすると今おっしゃってるのは、この次回会ったときに自分がすぐに決めれないだろうと考えている、そうすると先輩は早く決めてくれないと困ると思うてるだろうから、自分がすぐに決めれないと嫌われるんじゃないか、今後先輩といい人間関係が続けることができないんじゃないか、と思うと怖くて、なかなか自分自身の問題を整理ができない、こういう風になりますよね。
CL15	そうです。きっとそうですね、ひとりで考えていて、来週にはもう返事をしないといけないとおもってまして。

～以上「問題」の定義。ここで一度ビデオを止めて、自分だったらこの後どういう方法で問題を解決しようと思うかを検討してください。これが戦略です。

理論によって基本の進め方(戦略)が異なります。ここでは認知的アプローチをベースに進めています～

CC16	あの一、人間ですね、論理的に考えてると、比較的問題は解決しやすいんですけど、どうしても人間思い込みとか偏りがあるんですね。そういう思い込み、偏りがあるとうまく進まなくて、問題が大きくなりやすいというのがあるんですね。今回の「先輩がホントに嫌うんじゃないか」と思っていると、自分が答えないと想像すると」とありましたけど、ホントにそうなのかどうなのかなー、この整理をしていくとうまく解決するケースって多いんですけど、もう一度自分の考え方をチェックして、どこかに歪みがないかなー、と見ていこうかと思うんですけどいかがですかね？(はい)よろしいですか？(はい)先ほどからのお話ですと、すぐに返事をしないとよくない、先輩から嫌われるというのがあったんですけど、すぐに返事はできるものなんですかね？
CL16	いや、できないから悩んでるんだなって、自分で思いました。だけど、来週ね、会おうね、来週聞かせてね、って言われているものだから、来週までに答えを出さないといけないと思ってました。
CC17	先輩が嫌うんじゃないか、というお話ですけども、来週すぐにYES、NOを言わないと言わないとホントに先輩嫌うのかどうか、これはどうなんでしょうね？どう思われますか？
CL17	いや一でも、そんな器の小さな人ではないって、私の知っている限りでは思うので、そう言われたら、嫌われるっていうのは、私が勝手に判断していることで、話をちゃんとすれば、分かっていただけの方だと思います。
CC18	とすると、嫌うか嫌わないかと言うと、理不尽なことをやられれば嫌うかもしれないけど、話をちゃんとすれば嫌わないかもしれないということですね。
CL18	そうですねただやっぱり、不安定なところを聞いて断る、断るかどうかな不安定な部分で私がいい返事をしない時ってのが、ちょっとま、金かよと思われたりとか、少なからずともカウンセリングの勉強していて、そういうの人間を見られるというか、嫌がられる嫌われるというか、そこもあったのかもしれないです、今考えると
CC19	つまり処遇とかね、賃金とか、リスクとかね、こういう話をした上で、仕事の意義とかそういうのじゃなくて、そちらで行かないって判断すると、吉岡さんは「志が低いな」とか見られるんじゃないか、という風に心配されてるんですかね？
CL19	そうですねー。理想と現実、、、だったんですかね何か。
CC20	普通仕事選ぶときには、ちゃんとそういうこと聞いて判断するのが妥当だと思うんですけども、聞かずに選ばなきゃいけないと感じられているんですかね？
CL20	そうですねー。あの一やっぱり、今の仕事でもずっとやってて、マンネリ化してて、そういったときにこのお話だったのですごく魅力的というか、そういうので、ちょっと冷静的に考えられないとか、これを受けるか受けないかとか、それでずっとずっと追いこんでたというか、それ以外に考えられなかったですね、たぶん、話を聞いていて。
CC21	どうなんでしょうね？志がいいからって、なんですとか志として高いからと言って、給与条件を気にせずにここがいいっていう風に進めるカウンセラーっていいカウンセラーなんですか？
CL21	いいカウンセラーとは思えないです。
CC22	その先輩は逆に言うとその風風に給与とか処遇がって気にする人がいたらおかしいと思う人なんですかね？
CL22	いや、そうですね、そんなことはそういう人ではないですね。そうですね、ちゃんとあの一話せばちゃんと分かってくれる人、自分の気持ちをちゃんと伝えればちゃんと分かってくれる人。無理やりとかは、そうですね、考えたらないですね。
CC23	とすると、先輩から嫌われてうまく人間関係築けないかも、っていうのは、もしそこでホンネを言ってもダメだと、志やらなきゃいけないとなればちゃんと分かってないカウンセラーだという話になりますし、もともとと思っているような人であれば、ちゃんと自分の思いも分かった上で自分の判断を尊重してくれると思うんですけどどうですかね？

CL23	そうですね。考えて、いい顔する必要はないんですよ。そうですね、自分の気持ちに正直になって、今度会うんですけど、きちんと話を聞いて、その中で自分でいいと思えば当然いいんでしょうけど、やっぱり不安とかいろいろあればその部分をちゃんとちょっと言ってみようかなって思います。
CC24	もしあの嫌われないためには、嘘をついて、嘘って自分に自分を隠して、いい面だけに入って、後で生活できないトラブルだとかね(そうですね)、よりも素直に言ってくれた方がいいかもしれないですよ
CL24	そうですね。いつも仕事にはちゃんと正直に思ってたんですけど、自分のことになるとそうじゃなかった自分が今いたことをびっくりしました。はーい。
CC25	何となく先輩とは話せそうな感じになってるっていう風に私は感じるんですけど。
CL25	はい。そうですね。いつも通りの自分で先輩に接すればいいんだって思いました。
CC26	ただそこでね、率直に話をするときどういう点で確認しなきゃいけないかとかはきちんと自分で考えていた方がいいと思うんですけど。どういうことを確認したほうがいいですかね？
CL26	やっぱりあのー正直今のNPOの内容ですね、会社の状況ですかね、後やっぱり不安というか処遇のこともきちんとやっぱり正直に話をしてもらおうこと、で、それによって返事をまたさしていただくって、その場では決めずに、あのー許す限りの時間をもらうというか相手の都合で、という風に思ってます。
CC27	ある意味自分がそこで話を聞きますよね、決めるためには何をしなきゃいけないんでしょうかね？時間もあって例えば1週間から2週間とか、1ヶ月とかありますよね、何をすれば決めれるんでしょう？
CL27	うーん、私はもう、私の決心だと思うんです。そのまあ先延ばしはないんだけど、もう今十分働いてきたので、今からは自分がやりたいことを多少のリスクは背負ってでも人生を有意義に過ごすか、もう少し時間が必要であれば、今働きながらきちんと力をつけてからまた先輩にお願いする、そういったことも方法かなって今思います。
CC28	そうですね。いろんな選択肢ありますよね。その選択肢を選ぶためにね、先輩と話をする前に固めといた方がいいこと、先輩と話した後にやらなきゃいけないことを、最後に意思決定するために、それをイメージしておく、話し合い自体もそんなに無駄じゃなくて密度高く話し合いできると思うんですけど。
CL28	そうですね。ただだらだらと話よりもそうですね。
CC29	例えば先ほどからの生活の給料はという話ありましたけど、自分は大体いくらぐらいあれば生活できるのかね
CL29	そうですね。何だかんだで15万ぐらいあればいいかなって
CC30	例えばそういうところですね。何だかんだでどのくらいなのか、収入がなくなるとかいう時期があるかもしれない、そういうことを考えたら自分で貯金で言うどのくらいもったかなきゃいけないとかね
CL30	もし会社を辞めて、大体1000万ぐらい貯金があれば、収入は例えば何カ月かなくても乗り越えられるというか
CC31	だったら先ほど今1000万とかいった中で、自分自身それを貯めるまでどのくらい期間がかかりそうなのかね、そこまで貯まれば先輩のところにお世話になれるとか自分の中でももう少し考えとくといいのかもしれないですよ。
CL31	そうですね。そんなこと考えられなかった、はい。そうですね、そうすると、もし先輩のところに行って何かそういう風にお金が稼げなくても、それでも頑張ってまたそれを盛り返すこともできる、ですね、うん。
CC32	もうそろそろお時間なんですけど、今回来た時と今とで自分の中で変化とかありますか？

CL32	はい。もうあの、先輩とはキチンと会っては話すホントの自分の気持ち正直に話す。でまNPOに行った時のメリットデメリットをきちんと自分で考えて、自分の選んだ道なので後悔したくないので、リスクがあるってそれをちゃんと回避できるように自分で準備してるとか、そういったことをして、あの一先輩のころに行くとか、やっぱり不安じゃない人生を送れる方法っていうのを今話して、アドバイスいただけたので、どちらの道でももうあんまり不安はないです。
CC33	ああそうですか。後先輩に会うまで多少時間がありますけど、それまでに自分で調べといた方がいいこととかまとめといた方がいいこととかありますか？
CL33	そうですね、自分の今の会社の退職金がどれくらいあるのかそれも貯蓄のひとつになるので、そういったこととか、後NPOのことですかね、もし一緒にできたときに、少しでも私に知識があれば何かできるのでそういったことと両方ですね、調べていきたいと思います。
CC34	大丈夫ですか？
CL34	はい。
CC35	じゃあ、前向きに話ができそうですか？
CL35	はい。ありがとうございます。
CC36	また何か困ったら連絡してください。
CL36	はい。どうもありがとうございました。