改めて質問に戻って

ある女性相談センターでのfocused groupにおける
相談員同士での話し合いの結果をまとめました

怒りを抱えた相談者からの攻撃的な言葉を浴びた後の、精神的回復の方法について

- ▶ まず浴びない:イメージとして、相手と自分の間に、あるいは電話口に厚いアクリル板や、特殊なフィルターをいれる
- ▶ 自分への攻撃ではない、かつ被害をうけたことの影響であると認識する(心理教育的理解)
- ▶ それに関する思考や感情ことを、周囲の人に話す、言いまくる、文章化する、感情も含めて表現する
- ▶ (勤務中)深呼吸、のび、トイレに行く、歩く、温度の差のある外に行くなど異なる動作や身体運動を行う
- ▶ (帰宅中)持ち込まないために、途中で安全な人に電話してから帰る
- ▶ 特別な習慣:電車帰宅中にその話を「誰かのバッグ」(そのバッグの選択に意味づけをして時間をかける)にいれて、さようならする。
- ▶ (自宅に戻ったとき)片付け、音楽、安全な人に電話し関係ない話をする、ぼーっとする、漫才をみて大笑い、忙しさも大切

状況の厳しい相談を受けながら解決が難しく、無力感に陥る時の対処について

- ▶ 自分にすべてができないことを認識する、小さな成果を認めて褒める、今までできたことを小さなものでもリストアップ、他の人ならばできたかというとできなかったことに気づく、話を聞けただけで価値があったと考える
- ▶ 自分はできることは全てしたと考える、ベストを尽くしたと思う
- ▶ 最終的な決定権は来談者にあると考える、来談者の強さを見て、その人の力を信じる、天におまかせする、
- ▶ お菓子を食べる（そういうとき用のお菓子を常備している）、ビールを飲んで家族と話をする

勤務から帰宅した後のクールダウン

- ▶ 帰宅時、電車でクールダウン
- ▶ まず着替える、手と顔を洗う、靴下を脱ぐ、お風呂、シャワーをつかう、髪をほどく、ゆう
- ▶ 何もしないでぼーっとする、家事をする、ゆっくり新聞を読む
- ▶ 趣味：園芸でプランターを作っているがその植物に話しかける、ゲーム、ベッドのなかで本を読む、
- ▶ リラクゼーション：ヨガ、アロマセラピー、手のマッサージ
- ▶ 早く寝る

相談員自身が怒りを抱えているとき

- ▶ 息を吐く
- ▶ 頭にきていると話す、今こんな感じであると人に話す
- ▶ 怒りが何に起因するかをよくみる、整理する
- ▶ 怒れる原因をリストアップする
- ▶ 相談者が容認できないようなことを許容していないか確認。
- ▶ 怒りをもったまま相談を受け続けない。スーパービジョンを受ける。