

青年総合相談Q&A (6)

Q 学校を卒業するまで何の問題もなく順調だった娘は、第一志望の会社に入社できて喜んでいました。ところが、会社に入って3か月したころから、朝起きられなくなり、休む日もあり、辛そうです。どうサポートしたら良いでしょうか。

A 学校生活では何の問題もなかったのに、どうしたのだろうと心配になりますよね。

もしかしたら、お子さんは周りの人の期待に応えたい気持ち強い「過剰適応」なタイプなのかもしれません。社会に出て慣れない人や仕事に緊張し、疲れも溜まって、上司の期待通りにできない、他の人が自分よりずっと優秀に見える、そのようなことに悩んでいるのかもしれません。

まずは、お子さんが心身の休息をしっかりとることが何よりも大切です。そして同時に、「頑張り過ぎなくていい」、「失敗したら謝ればいい」、「忙しいときは断ってもいい」などと思えるようになることも、長い社会人生活では大切になってきます。ご家族がさりげなく話を聴いてあげたり、他の誰かに相談できるようにしたり、1人で抱え込まないようにサポートをしてあげてください。