

## 法律士業のためのコロナメンタル支援ヒント集④

「法律士業が共感力で受け止めることの効用・その②」です

法律士業は根拠があるが故に「これはダメですね」と言い切らなくてはならない場合もあります。そのような場合、相談者にとって結果的に残念なことでも共感力を使うと「仕方ないか」と受け入れられることがあります。

例)

「ひどいですよ。小所帯だけど、今まで一緒にやってきて、、そりゃ自分の力不足です。でも、こんな非常時、店を縮小しないと持たない、だから3人、整理解雇・・・それも辛くて辛くて。“裏切り者”って言われてもひたすら耐えて・・・それでもなんとか助成金の書類は出して一息ついたら書留が来て“未払い残業代を払え”。・・・あんまりだ・・・私だって悩んで悩んで眠れない夜を過ごしているんですよ・・・」

悪い応答)

「あー、それは仕方ないでしょ。だって労基法できっちり決まっているんだから。あっせんとか労働審判とか考えたら払うしかないですよね」

良い応答)

「お店を続けるために3人を整理解雇されて辛い思いをされて、、。裏切り者のという言葉にも耐えたのですね。でもその中で未払い残業代の請求・・・眠れないほど悩んでいらっしゃるのですね」

<と、一度受け止めて>

「大変な中でさらにこんなことを言うのは私も苦しいのですが、残業代は法律で決まっている賃金ですので、、」と法的対処を伝える。

○変化はどのような事柄でもストレスです。例えば、「出世」などでも“変化”であればストレスとなります。出世が喜びになる人もいれば、プレッシャーになる人もいます。

「出世＝良いことだ、だからストレスにはならないだろう」というのは受け取る人の主観にすぎません。

上記の例ですと

### 1. 店の縮小

2. 整理解雇をした
3. 裏切り者と言われた
4. 助成金の書類を書いた
5. 未払い残業代の請求が来た

5つもの変化があります。これだけでも十分、つぶされそうな重さです。

このストレスフルな状況で、さらに法律家からストレートに「これはすべきです」と言われれば、心的な負荷がかかり認知機能が落ちます。緊張、狼狽、混乱の中で、血圧の上昇などが起こり、結果、思考や行動のパフォーマンスが落ちます。「なんでそんな言われ方しなくちゃいけないんだ！」と、本筋でないクレームになることもあります。

よって、一旦、訴えや相談の内容を受け止めることは、たとえゴールが法的に救えないものであっても、相談者の素直な受け入れの体制をつくり、この後の行動を相談者にとって利益のあるもの（例の場合だと、“クレームではなく、まずは未払い残業代を払う”）につなげることができます。

☆

文責：中條幸子（公認心理師・社会保険労務士）

☆☆☆少しでも皆様の日々の対応にお役に立てれば幸いです。随時、情報を出していきます

☆☆☆