20代後半の焦りと孤独 ありがちな「仕事の壁」

医療器具販売会社に勤務、地方都市の営業所から東京都内の本社に異動してから半年。20代後半のM君は、異動後わずか3か月で仕事についていけない状態になった。願いがかなって本社勤務になったのに、こんなことでどうする、と自分を責め、自分に怒りの感情をぶっつけた。何が何だか分からない、どうしたらいいか分からない、という言葉でしか表現できないとも語った。

仕事への自信を取り戻すにはどうしたらいいか、転職を考えた方がいいのか、という相談からスタートした。深刻さの度合いはあるが、働く若い人が仕事上の壁に直面することは決して珍しくはない。

そんな感じで相談を受けたが、怒りの感情や、何が何だか分からない、という言葉を聞いて、次第にM君特有の問題が潜んでいることが想定できた。結論を言ってしまえば、環境の急変、焦りと孤独、上司の厳しい叱責などから逃げる場所を探し、ギャンブルに走っていたことだった。

パチンコ依存 第16回

新「相談現場からの報告」

柏木勇一
産業カウンセラー・家族相談士

仕事の成功が「落とし穴」に 素の自分を認めて「帰還」へ

競馬試したが騒音NO なんとなしにホールへ

M君にとってギャンブルの対象は何でもよかった。初めて競馬場に行った。まだ親しい友人はいなかったので、誰かと一緒に行ったわけではない。M君が育った地域に競馬場はなかった。ネットで馬券購入は可能だったが、経験はないし、そもそもやる気がなかった。

競馬場では、予想紙だけを頼りに馬券を買ったが、すべてがただの紙切れになった。それはどうでも良かった。仕事のイライラから解放されればいいという思いだけだった。競馬場の雰囲気にはなじめなかった。レースごとに上がる興奮した叫び声に耐えられなかった。その渦の中に入っていけば一瞬でも嫌なことを忘れるだろうとは思っても、都会のなじめない雑踏と同じにしか受けとめられなかった。

パチンコならどうだろう、と安易に考えた。異動する前にM君が働いていたのは、地方でも比較的大きな都市だったので、駅前を中心にいくつかの店があった。近年は郊外に大型ショッピングセンターができたことに合わせて、パチン

コ店も進出していったことは知っていた。広い駐車場が確保できるので、週末や祭日は駅前の店よりは人気があるという話も聞いていた。

勤めていた営業所の仲間の数人からもパチンコに通っている話は聞いていた。軽く誘いの言葉も受けたこともあったがあまり乗り気ではなかった。仕事に集中して成績を残し、歩合給を多くもらいたいという考えの方が勝っていた。会社にとっては頼りになる社員だった。

加えてM君の父親は60代で、相談時には定年退職していたが、実直なサラリーマンで、賭け事とは無縁の生活で、M君の暮らし方も父親譲りだった。むしろ母親の方が気性が荒く、スーパーなどのパート勤務も一か所に長く続くことはなかった。いつも人の悪口を言う母親で、近所付き合いもうまくはなかったという。

本社の公募制度にも自分には関係ないと

そんなM君が仕事の重圧と都会の雑踏からの逃避先としてパチンコにはまった。嫌な仕事をさぼって平日でも気軽に行ける、町中のどこにもある、という点が良かった。店内は音楽が響き、パチンコ台から出る音もうるさかったが、台の前にいるのは自分ひとり、と思えば、苛立ちからの解放だけではなく、孤独を癒す場所になった。

このようなパチンコ通いや、家庭環境の話が最初から語られたわけではない。本社勤務になじめない、営業がうまくいかない、という相談からポツリポツリ出てきたことだった。

M君は地元の大学を卒業し、地方勤務限定で採用された。近県の営業所への異動はあっても、本社勤務が簡単にできるわけではなかった。その制度を承知して入社したし、自分には大都会は向いていないと思っていた。

職場には毎年「今年の社内公募制度について」という張り紙が出ていた。社員が希望すれば成績や勤務態度などを選考、本社で働く道も開けるという内容だった。意欲ある若い社員を受け入れる制度のひとつだった。

M君はずっと自分には関係ないと思い、詳しく見ることもしないで、真面目に、精力的にひたすら営業職に取り組んだ。外回りが中心の仕事だったが、顧客との話し合いが夜遅くなったり、飲食をしながらの商談も経験した。

協調性ないが仕事一筋大型契約を取り花開く

M君は「どちらかというとお酒は苦手でした。でもお客さんと親しくなることが営業職のコツ、という所長のアドバイスが身体にしみついたのでしょうか。いつのまにか自分の方から誘っている時もありました」とも語った。

そんな仕事一筋の協調性のない態度が、同僚からは冷たい目で見られているとも感じていた。職場の飲み会への誘いが少くなったことや、仕事の状況を話し合う場でも自分に向かう言葉が少なくなった、という。

気にしても仕方がない、要は成績を上げればいいと自分に言い聞かせてきた。たまに同僚から声がかかった時は、わずらわしくて、強い言葉で言い返す場面もあったという。

その頑張りが報われる出来事が起きた。地方都市では大きな病院との大型商談がまとまったのだった。営業所始まって以来の大口契約で、ほとんどM君ひとりが奔走した結果の成果だった。

当然所長からは最大限の褒め言葉を受け、本社にもいい報告ができる、とご満悦だった。その時の、本社という言葉が、M君の胸にぐさり突き刺さった。

本社勤務決まり有頂天所長の老婆心の言葉も

「今回は自分でもうまくいった。これなら本社でも力を発揮できるのではないか」と思い、社外公募による本社異動を希望した。大型契約成立からあまり時間を置かないで、つまり熟慮しないままの行動だったが、所長も応援し正式に申請した。

申請から決定までは2か月の期間が必要だった。結論が出るまで、営業所の仕事はあったが、「細かい仕事はやりたくない。自分が担当しなくてもいい」と、乗り気にはなれなかった。誰もできなかったことをやりとげて有頂天になっていた、と述懐した。職場の仲間との関係は改善されず、所長も困惑して何とかいい雰囲気になるように努力したが、一度こじれた関係は短期間では修復されなかった。

そんな状態のまま、M君の挑戦が認められ、本社異動が実現した。

所長は自己中心的になっていたM君を心配し、「君の頑張りが本社にも通じた。大口契約の成功は君の成果だが、ここでみんなと一緒に働いたからこそ今の自分があることを忘れないように」と諭すように話した。

M君は念願がかなったことを喜ぶ気持ちの方が強く、所長の言葉もあまり頭に入らなかったという。同僚とは通り一遍の挨拶を交わして、5年ほど勤めた営業所を後にした。

スキルの低さ指摘され「職場砂漠」の実感が

本社でのM君の担当は、会社が新規開発分野として力を入れている海外への医療機器輸出部門で、仲介窓口になる商社回りの毎日になった。チームは20人のメンバーで構成されていたが、会社内で顔を合わせるのは週1回のミーティングだけで、担当する複数の商社への直行直帰が勤務スタイルになった。

地方営業所とは違って、同じ職場なのに同僚のことをほとんど知らないことに強い違和感を持った。上司との連絡もメールが中心。勤務時間報告もスマホで自動登録するやり方だった。

担当業務は、輸出先の海外の動向も知っておかねばならなかったので、地方都市とは比べようもなく難しかった。加えて情報をたくさん持っている顧客の知識も高く、冷たく笑った表情で、スキルの低さを指摘されることもあり、一気に自信を失っていった。

やる気満々で東京にやってきたはずだったが、満員電車での通勤、豪華なビル内での商談、上司からの矢継ぎ早の指示に全くついていけない自分に気づいた。トラブルを起こすこともあり、どうしたらいいか、相談できる人は誰もいなかった。学生時代に読んだ「職場砂漠」という本の内容を思い出していた。まさか、自分がこうなるとは…。

現実逃避と後悔しても自分の居場所はホール

直行直帰の連絡をしながら、実際には仕事を投げ出す日が多くなった。一人暮らしで、自分のだらしなさを後悔しつつ、現実からの逃避先がギャンブル。競馬を諦め、パチンコ店だけが自分の居場所となっていった。

パチンコ玉が飛ぶように跳ねるガラス越しの画面を見ると、テンションが上がることも自覚できた。会社に行かないでパチンコ店へ。アパートに帰ると、気分ががっくり落ち込んで自分を責め続ける、地獄のような日々。こんな生活を続けたら自分はいったいどうなるだろう。会社を首になり、故郷にも恥ずかしくて帰れず、収入もないまま路頭に迷うことは間違いない。

自分が勝手に作ったストーリーが現実になるという恐怖と不安で、毎晩のように悪夢にうなされた。このような、妄想に近い気分がどんどん下降していく、そのスピードは早かった。

遊技楽しめるように仕事の課題を解決へ

ただ相談時点では、依存症と言い切っていいのか迷いがあった。毎日のようにパチンコ店に逃げているのは事実だが、まだ期間が短かった。反省の気持ちも完全には消えていない。まだ立ち直れる、まだ救える、苦しみながらのパチンコから、パチンコを続けるにしても、楽しめるようになれる、と信じて接した。

都会の一人暮らしの慰めの場を一気に否定してはいけないと思い、パチンコは絶対ダメという言葉は避けていこうと考えた。

M君には仕事面の課題を示した。仕事の自信を回復させる方法と、コミュニケーションを軸にした同僚や上司、顧客との接し方について話し合った。自信を取り戻すまでには時間がかかるかもしれないが、自分を信じて仕事ができれば不安や恐怖感も弱まるはず。

そうなればパチンコに向かう気持ちも変わってくるだろう。あえてパチンコ通いという出来事に直接触れないで、遠回りのアプローチがM君にはふさわしいと思い接した。

小遣い程度でと自制もやはり「金融」の誘いに

一方で、大口案件を成功させながら、同僚とは一線を置いてきた地方営業所でのいくつかのエピソードに見られる、M君の性格、時々現れた攻撃的な言動が気になっていた。

柏木勇一（かしわぎ ゆういち）

大学卒業後、会社勤務を経て、現在はEAP企業（Employee Assistance Program）でカウンセラー及び研修講師として活動。
厚労省認定産業カウンセラー、キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士

相談に対する対応の方向性を確認しながら、知っておきたい点として、パチンコ資金について聞いた。借金まで進んでいた場合は、きっぱりやめる方向に舵を切る必要がある。

M君の答えは「小遣い程度の出費でと自制してきたつもりですがダメでした。抑えがきかなくなりました。貯金は僅かしか残っていません。入社以来少しずつ貯めてきたのですが、一回手をつけたら止まりませんでした。それまではあまり気づかなかった消費者金融の看板が目に入るようになりました。多分ここに来い、と呼んでいたんでしょうね」だった。この答えを聞いて、もうそこまで進んだか、という思いと、まだそこでとどまったか、という思いが交錯した。

話題を変えて、短気なのかな、と軽く質問した時、M君は「そうですね。ただむかついたり、逆に沈んだり、何だか繰り返しているようです。むかついた時はいい結果にはなっていません。分かっているのに、何回も反省し後悔もしているのに、自分のことなのによく分かりません」と答えた。気分が滅入っている時の相談だったので、スラスラと出てきたわけではない。思い出しながら、途切れ途切れで語られた。

専門医なら「病気」か病院の選択はせずに

正しい見立ては専門医の領域だが、地方営業所時代の、飛ぶ鳥を落とすような勢いの仕事ぶりや、同僚への攻撃的姿勢を〝躁状態〟とすれば、本社異動後の姿は〝うつ状態〟と判断しても大きく外れてはいないと思った。

テンションが高く金遣いも荒くなる一方で、気分が沈んだ状態を繰り返す双極性障害の軽い段階かもしれない。母親の言動とも重なり、遺伝説も否定しきれない。確認するようにいくつかの質問をした結果、次のようなことが分かった。

「パチンコで気分を紛らせようと思った。やりたくてどうしようもない、と思うようになったことも事実だが、仕事さえうまくいけばすぐにでもやめられるという気持ちもあった」「パチンコに集中している時は、いつでもではないが、勘が冴えてハイな気分になり、疲れも感じなかった。それは大勝ちした時だったが、もちろんいつもではなかった」「そんな時は何でもできると自信らしいものが出てきた」「その自信を仕事に向ければよかったのだろうが、店を出ると空虚感に襲われて自分を責めた」

専門医が診察すれば、病気と言われる可能性は十分ある。薬が処方されるだろう。そういう対応で受診を勧めて相談に区切りをつけても良かったが、病院に行くという選択は先延ばしにした。

まだ泥沼状態ではない上司などへ相談勧める

「本当はパチンコに逃げたくはなかったよね」と聞いた時「ええ、ずっと思っていました。しかしやめられなかった。もう大都会はこりごりです。田舎に帰ればやらないでしょう」とM君は答えた。この時は顔を上げ、視線を合わせてきた。この場面が大きなヒントになった。

確かに気分は不安定で、落ち込んでもいるが、泥沼に入り込んではいない。生活習慣の見直しや、働く若者の意識の持ち方、職場や顧客先との接し方などについて、話し合っていけば活路が見出せそうだ、と思い、次のステップについて話し合った。

顧客との商談の進め方は会社の上司の指導と助言に任せることとして、本社勤務になったM君がうまく乗れなかった背景として、周りと比較してしまったことを指摘し、その弊害を説明した。

地方と東京では環境はもちろん違うが、様々なタイプ、様々な能力を持ったメンバーがたくさんいることをまず理解してもらい、誰かに勝とうと思ってもきりがないことを話した。まず自分の能力を自分が判断し認めること。できることとできないことはあり、能力がなければできないことに向かって行っても、失敗し落胆し自己嫌悪に陥るだけと、いくつかの事例を挙げながら話した。

まず〝素の自分〟を認めること、そこから伸びていくためには、上司や先輩に相談し助言を求めることの大切さを強調した。分からないことがあるのは恥ずかしいことではない、分からなかったら聞けばいい、と肩を押した。自信とは自分を信じることで身につくもの、と話した時M君は小さく笑いながらうなずいてくれた。あとは本人次第。田舎に帰るかもしれないという気持ちにも共感して別れた。