



【一般編】  
■悪い対応

定職が見つからず、アルバイトをして生計をたてている田中さん。最近、収入が少なく、生活がぎりぎりの状態で、無理をして働いていたため、体調を壊したことを契機にうつ状態に。アルバイト先の同僚に相談します。

女性：はあ…（ゆううつな表情で歩いている）

知人：どうしたの。なんだか辛そうだけど…

女性：うん、大丈夫（はあ…）

知人：どうしたのよ。そんな溜息ついて…

（ベンチに座る2人）

女性：いや、ちょっと…。

知人：元気ないなー

女性：うん、まあ

知人：どうしたの。しっかりして…ね。  
気の持ちようでどんなことでも変わるんだから…

女性：…最近、体調良くないんだ…食欲もでないし、眠れないし

知人：だから元気出さないと。  
どうしちゃったの？

女性：私たちは、アルバイトでしょう。給料もそんなに高くないじゃない。毎月ぎりぎりの生活だし、この先、どうなっちゃうのかなあって。ずっとこのままなのかなあとか思ったりしてね。将来が不安になるんだ…

知人：そんな無理して、働かなくてもいいんじゃない。

女性：でも、私一人暮らしだから、ぎりぎりの生活だし、夜もバイトしちゃたりして…  
そしたら、無理して、身体も壊して…仕事の能率も上がらなくて…  
1か月前、上司に怒られちゃったんだ…

知人：あるよねー。私もよくあるんだけど、そういう時は気分転換が一番！

女性：…。



※悪い対応編では、理解を促すために同通った対応を強調して表現しています



× 安易な励まし



× 励まし、話を聞かない態度

知人：仕事の失敗なんてよくある話なんだからさ、そんなに深刻に考えちゃダメ。

このご時勢、仕事があるだけで幸せと思わなくっちゃ。

私の弟なんか、もっと大変よ、難しい仕事ばかり頼まれて…。それでもやってんだからさ…。



女性：…

知人：だから、しっかりして…ね。  
ファイト！元気ださなくちゃ。頑張りましょう！



女性：…

知人：私だって辛いことあるけど、…でも頑張ってるじゃん。  
ね、海外旅行でもいって遊んで来れば気分も晴れるんじゃない？ プラン持ってくるからさ。私にまかせて…

