

29 お悩み相談

場面：ラジオ番組

状況：ラジオパーソナリティーのユキに、会社員のカナメが電話でお悩みを相談する

登場人物：A（女性、ラジオパーソナリティ（ユキ））、B（男性、ラジオリスナー／会社員（カナメ））

A：今日の相談のお電話は会社員のカナメさんからです。こんにちは～！

B：こんにちは、よろしくお願ひします。

A：はい、よろしくお願ひします。カナメさんは、会社員をされているということで、今日はどんなご相談でしょう？

B：あ、そうですね、あの一最近、健康のために会社で階段を使ってるんですけど、

A：はい。

B：それに関してちょっとモヤモヤしてまして…。

A：お～階段、頑張ってますね！え、どんなことでモヤモヤするんですか？

B：はい…。僕の部署、7階にあるんですけど、

A：はい。

B：運動不足だから、と思って、毎日階段で上がってるんです。

A：お～。

B：あーでも、結構しんどくて、で、途中で涼しい顔でエレベーターに乗ってる同僚を見ると、ちょっとくやしい気持ちになるというか。

A：ああ。

B：自分で勝手に階段使ってるだけなのに。

A：はははは！あーでもその気持ちすごくわかるなあ。自分が頑張ってるのに、なんで自分だけって思っちゃうやつですよ。

B：そう、そうなんですよ…。

A：うん

B：で、汗だくで自分のデスクに着くと一、「おつかれ！」って言われるんですけど、

A：はい

B：なんか…なんか負けた気がして、でも自分が勝手にやってるだけなんで、モヤモヤするのも違うっていうか…。

A：うんうん。

B：なんかそんな感じで、自分が好きでやってるのに、誰かと比較しちゃってモヤモヤするっていうことが結構あるんですよ。はい。

A：あーすごいわかるなあ私も。でもね、カナメさん、ちゃんと自分のために頑張ってるのってすごいことですよ！そういうときはね、比べる相手はね、同僚じゃなくて、昨日の自分ですよ、昨日の自分！

B：あ～、たしかに…。

A：はい。

B：昨日の自分。

A：うん。

B：はい。あの一はい。それ、いいですね。

A：でしょ。

B：そう思うとちょっとたしかに、うん。ちょっと気持ちが上向きになりますね。

A：うんうんうん、そうやって自分を認めてあげるのが一番大事です。

B：はい。

A：あはは、どうでしょう、モヤモヤから、ちょっと、ほっ、となりました？

B：ああ、なりました。

A：あはっ、よかったー。では、無理せず階段チャレンジ、続けてくださいね、応援してます！

B：ありがとうございます、がんばります！

A：カナメさん、ありがとうございましたー！以上、今日の「お悩みほっと相談室」でした！