



『最悪からの足し算』、感謝の生活をしよう!!

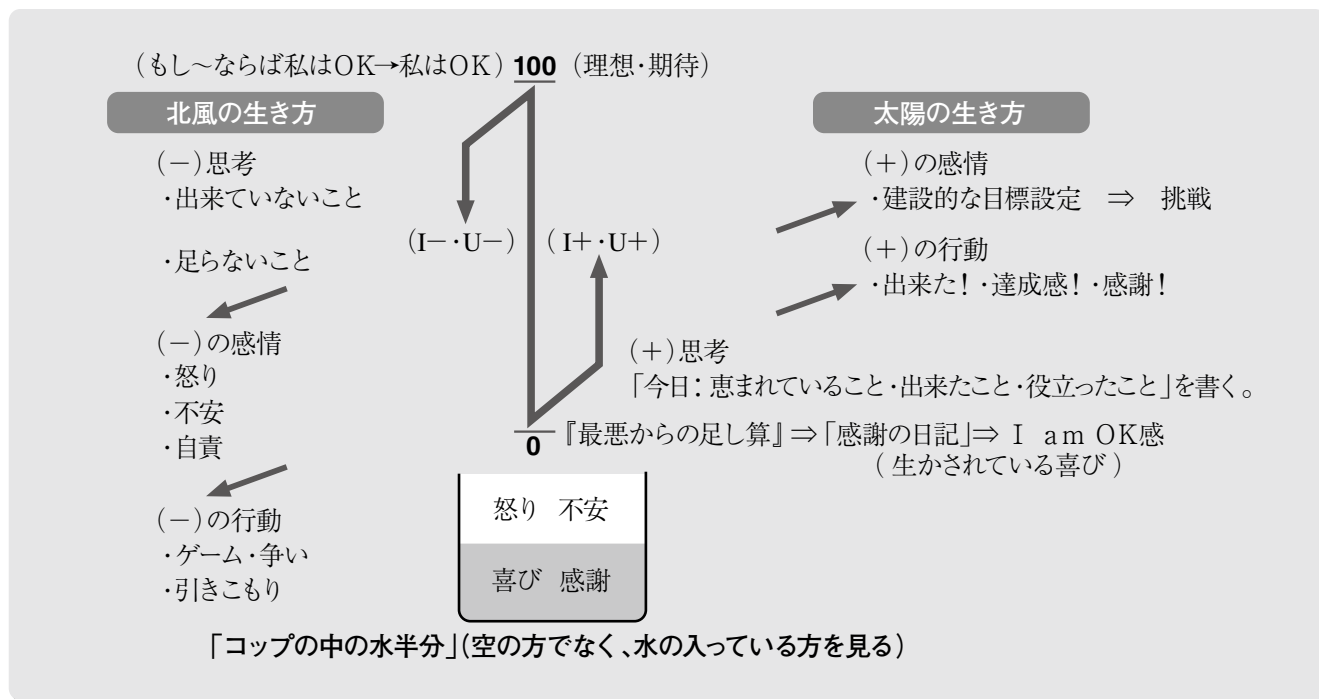
交流分析士教授
鎌田 敏男(関西支部)

「JTAA news メンタルヘルス特集号」発行に当たりご挨拶申し上げます。当協会では永年に亘り、心と体の健康づくりの一環としてメンタルヘルス研修に取り組んできました。日本に初めて『交流分析(TA)』を紹介され、初めて心療内科を開設された池見西次郎博士は、『心でおきる体の病』といわれ『心身一如』であることを提唱され、調身・調息・調心を推奨されました。当協会が行うメンタルヘルス研修は、心身両面に亘る健康づくりに関わる統合的ケアです。

筆者のメンタルヘルス研修(最悪状態から一つひとついいことを足し算していく感謝生活)の一例を紹介させていただきます。

I 目に見える全ての出来ごとの(+)面に気づき、感謝すること。「コップの中の水半分」。「感謝の日記」。

学問(医学、心理学、哲学等)も宗教も、全ては“仮説”であり、相対的真理(～より、より良い)であると思います。それ故、全てのことを絶対視しないで、謙虚に永遠の“求道者”であること。以上のことを心にとめ、日々実践に心掛けております。



II 「してもらう(求める・受動性)」のでなく、「してあげる(与える・能動性)」こと。

- ① 受動性は、“甘え”であり、自分の能力を“値引き”することでもあります。
- ② “甘え”は、“母子未分化”・“自他未分化”(二人でないと、生きていけない)“共生関係”となり ⇒ “心理ゲーム”へと発展します。=また、脚本行動でもあります。
- ③ 受動性は、P・A・C の境界・各人の境界が確立せず、互いの“違い”を認めて尊敬し合い共存することも出来ないと思います。

III 競争欲求と優越欲求の(+)面と(ー)面:rival⇒文化・文明の発達とenemy⇒争い・戦争。

※私達はこの(+)・(ー)の両面に気づき、選ぶことにより、幸か不幸に分かれると思います。

以上、一例として筆者の事例を紹介しましたが、次ページから卓越したメンタルヘルス研修の例を紹介します。



自我状態とストレスホルモンとの関係性について

清水 英之

(トラスト生涯学習センター・代表／静岡英和学院大学・前教授)

そろそろ還暦を迎える私は、退職後小さな事務所を構えて、人生相談を始めました。相談に乗るという行為をカウンセリングと定義するなら、私はカウンセリングをしていることとなります。しかし、私は、私の人生相談をカウンセリングと呼ぶことを控えています。カウンセリングは、傾聴という行為を基本とし、治療という言葉は馴染まない行為です。ですが、私は、今日まで来談者中心療法と交流分析と認知行動療法を学び、加えて、ストレスホルモンと自律神経失調症について学んだ結果、体調に不安を覚え心療内科に通っていらっしゃる相談者を何とか「安心させ」「笑顔にする」ことが可能だと思えるようになりました。これから、「治る」という可能性を含むカウンセリングについて述べてみたいと思います。

交流分析は素晴らしい心理療法です。エゴグラムで構造分析をし、自分の自我状態を理解し、各要素のバランスをとる努力をする。そのことにより心の安定を維持することが可能です。この交流分析にストレスホルモンの知識を加えたら、私たちは体の不調もコントロールできるように思われるのです。これからストレスホルモンと自我状態との関係性について私が学んだことを報告します。初めに、感情とストレスホルモンとの関係について触れ、次に、感情と自我状態との関係について考察し、最後に、自我状態と自律神経失調症との関係性について述べていくつもりです。

1 感情とストレスホルモンとの関係について

『脳をあやつる分子言語』(大木幸介、1979、講談社ブルーバックス)という本を読むと、ドーパミン、ノルアドレナリン、アドレナリン、セロトニン、エンケファリン、エンドルフィンなどの神経ホルモンについて知識を得ることができます。また、これらの神経ホルモンが「快楽(ドーパミン)」「怒り(ノルアドレナリン)」「不安(アドレナリン)」「安心(セロトニン)」「快感(エンケファリン、エンドルフィン)」などの感情を生み出す物質であることを理解できます。

『免疫と自然治癒力のしくみ』(生田哲、2004、日本実業出版社)を読むと、ストレスとストレスホルモンについて最新の知識を得ることができます。キーワードとしては、「ストレスター」「自律神経系」「交感神経」「ストレスホルモン」「神経伝達物質」「自律神経失調症」などが挙げられます。

上記の本によれば、ストレスとは、ストレスターが脳に混乱を与えている状態であると理解できます。ストレスターのことを一般にはストレスと呼んでいます。「ストレスがかかるとストレス反応を起こす」というような表現での「ストレス」が厳密には「ストレスター」と呼ばれるわけです。ストレス反応は生体が生きていれば常に生じる当たり前の反応です。ストレス反応とは、人体にストレスホルモンが分泌されている状況であり、ノルアドレナリン(神経伝達物

質)とアドレナリン(副腎髄質ホルモン)、そして、コルチゾール(副腎皮質ホルモン)が分泌されている状態と理解できます。

それでは、ストレスホルモンが分泌されると私たちの体にどのような変化が生じるのでしょうか。ノルアドレナリンとアドレナリンは、血管を収縮させ、血糖値を上げる働きがあり、この際、血圧も上がります。心臓がドキドキしたりするのはこの影響です。また、腸の働きを弱め消化機能を低下させます。コルチゾールは、タンパク質を分解しアミノ酸に変え、最終的に血糖値を上げることに貢献します。しかし、コルチゾールは、リンパ組織からタンパク質を奪い免疫力を低下させたり、脳の海馬の神経細胞を死滅させ記憶に障害をもたらしたりします。このようなストレスホルモンの作用により、ストレスを長期間受けると、自律神経系の交感神経が優位に立ち、副交感神経とのバランスを欠き、高血圧症、糖尿病、頭痛、風邪、炎症、記憶障害などの自律神経失調症が発症してしまいます。そして、こうした症状が私たちがますます不安にさせ、さらにストレスを与え、自分で体調をコントロールできなくなったとき、私たちは心療内科や精神科を受診するのです。そして、私たちは心の病に陥ります。

以上、ここでは、感情を生じさせるホルモンと、特にストレスホルモンおよび自律神経失調症について概観しました。

2 感情と自我状態の関係について

TAのエゴグラムによる自我状態の構造分析とその結果は、私の人生相談には欠かすことができません。その理由は、CP、AC、Aの数値がストレス反応に関わる感情を生じさせるであろうと推論できるからです。これらの関係性は、もしかするとTA研究では常識なのかもしれませんが、ここでは、TAをメンタルヘルスと関係づけるために、以下にその関係性を説明します。

CPが高いと私たちはどのような性格になるのでしょうか。「厳しいお父さん」的な性格を帯びてくると推測できます。厳しいお父さんは、いつもイライラして怒っている感じがしませんか。つまり、CPが高いという傾向が「怒り」という感情を誘発すると考えられます。

ACが高いと私たちはどのような性格傾向になるのでしょうか。「忍耐強い子ども」といったイメージが浮かんできます。なんでも言うことを聞く良い子を演じてはいるが、内心では、そんな自分が嫌で嫌でたまらない。ゆえに、「悲しみや失望」といった感情を誘発すると考えられるのです。

Aが低いと私たちはどのような性格的傾向に陥るのでしょうか。「自分では決断できない」優柔不断な性格がイメージされませんか。周りの誰かが決断してくれないとなかなか行動できない。そして、誰かが指示を出してくれるまで「不安」で仕方がない。このように、Aの低い人は、「不安」という感情を持ちやすい傾向ではないかと思われるのです。

以上、ここでは、特に、自我状態の傾向とメンタルヘルスと関係する感情との関係性について述べました。

3 自我状態と自律神経失調症との関係について

結論から言えば、以下のことが言えると思われまます。

(1) CPが高いと、高血圧症、糖尿病、頭痛などの罹患率が高くなる。

(2) ACが高いと、風邪や潰瘍など免疫力低下による症状および記憶障害などの罹患率が高くなる。

(3) Aが低いと、消化器官の不調、高血圧症、糖尿病、肩こりなどの罹患率が高くなる。

(1) について言えることは、CPが高いと「怒り」を感じやすく、ノルアドレナリンの分泌が頻繁になり、交感神経が優位になることから上記の症状が生じると考えられます。

(2) について言えることは、ACが高いと「悲しみ、失望」を感じやすく、コルチゾールの分泌が頻繁になり、免疫力が低下し、上記の症状が生じると考えられます。

(3) について言えることは、Aが低いと「不安」を感じやすく、アドレナリンの分泌が頻繁になり、交感神経が優位になることから上記の症状が生じると考えられます。

以上、自我状態と「怒り」「悲しみ、失望」「不安」という感情とストレスホルモンとの関係を整理し、自律神経失調症が発症するメカニズムについて考察しました。

4 まとめ

今回は、主に、自我状態とメンタルヘルスとの関係に関する私見を述べさせていただきました。もちろん私見ではありますが、科学的根拠にもとづく仮説になっているとは思われます。この記事についてのご批判をいただき、議

論が発展すればと願っております。さらに、NPやFCに関する考察がなされるならば、もっと十分な自我状態と心身の健康について理解が深まることと思われまます。私もさらに勉強いたしますが、皆さんから教えていただくことを期待しております。

先にも申し上げたように、私は自分の行為をカウンセリングとは呼ばないようにしています。なぜなら、今のところカウンセリングには「治す」という考えは含まれないからです。しかし、私は今日まで何のために来談者中心療法と交流分析と認知行動療法、加えて、ストレスホルモンと自律神経失調症について勉強して来たのでしょうか。最近、その答えが見えて来たように思われまます。相談者のストレスホルモンを分泌させている感情に焦点を当て、まずは傾聴し、抑圧された感情を受容し、安心していただく。そして、交流分析と認知行動療法で「治る」可能性を示唆し、「笑顔」になっていただく。このことが実現すると嬉しくてたまりません。

自己実現という言葉があります。私は、これがマズローのいう自己実現だと思ふようになりました。

最後に、腹式呼吸について触れておきたいと思ひます。自律神経失調症の原因となるストレス反応は副交感神経系を活性化させることで抑制できます。それには、横隔膜を上下動かせる腹式呼吸が有効です。ぜひ研究して試してみてください。





メンタルヘルスとこころの働き

交流分析士教授
廣瀬 一郎(四国支部)

“職場のメンタルヘルス”という言葉
 を各所で耳にする機会も増えてきてい
 ます。実際、こころの健康対策をどうす
 るか、どうこころをケアするのかは企
 業のリスクマネジメントの重要な課題の
 一つになっています。そのため、継続し
 たメンタルヘルス研修を実施している
 事業所もたくさんあります。

しかしながら、人それぞれに姿形が
 違うように、目に見えないこころの問題
 は、それぞれのこころのありようも違
 い、受け取り方も違うことから当然一律
 のマニュアルで対応できるものではなく、
 それゆえ「理解しづらい」状況を生
 んでいることもまた事実です。

メンタルヘルスを考える際に欠かせな
 いことのひとつが「ストレス」について知
 り、正しく理解することでしょう。カナダ
 の生理学者であるハンス・セリエが「ス
 トレスは人生のスパイスである」と言っ
 たことからわかるように、料理でいえ
 ば必要不可欠な味付けともいえるでしょ
 う。いいストレスであれば人生は充実す
 る、逆をいえば、いいストレスがないと人
 生は面白くない、ということになるの
 でしょう。つまり一方的にストレスを悪者
 にもできないということでもあります。

ただ、**ストレスには「外からの圧力」
 と「内側から出てくるストレス」の2種
 類がある**ことを忘れてはいけません。外
 からわかる(見える)働く人のストレスと
 して代表的なものには、役割上の葛藤・
 不明確さ、人間関係・対人関係性、仕事

の量的負荷と変動性、仕事の将来性不
 安などがあります。そのうえ、転職や失
 業、病気、結婚や出産・育児、介護など
 の社会的なストレスや、厚い・寒いなど
 の物理的なストレスもあります。これら
 の外部のストレスへの対応や対策は不
 可欠ですが、最近の傾向をみてみると、
 ストレスがかかっている閾値が下がっ
 てきたのではないかと見受けられる
 ケースが多々あります。ストレス耐性の
 低いところに基準が置かれるようにな
 ってきた傾向(そうせざるを得ない
 事情がある)でもあり、個々の対応がよ
 り一層必要になってきていることの表
 れでもあるでしょう。

さて、もう一つのストレスである「**内
 発性のストレス**」、「こころの癖」につ
 いて考えてみましょう。

「こころの癖」や偏り(態度や行動)
 には肯定的なものもあれば否定的なも
 のもあります。特に過度な傾向が表れ
 ると働く人にとっては職場の人間関係
 がまずくなったり、働く意欲そのもの
 がうまく機能しなくなることもあります。
 何より「こころの癖」は自分自身への影
 響だけでなく、他者にも影響を及ぼし
 てしまうことに早く気づくことが必要
 です。

たとえば、批判的な態度や言動をし
 てしまうと他者から受け入れられず孤
 立してしまったり、他者を攻撃的にさ
 せてしまうことがあるかもしれません。
 人に過保護に接したり、甘やかしてし
 むのは本当に親切なのでしょうか。もし

すると自分の領域に引き込み、他者を
 支配しようとしているのかもしれない
 でしょう。計画性がなくいつも行き当
 たりばっただけではいつまでたっても
 成功体験は積めず、人生からしっぺ返
 しを受けるかもしれません。いつもわ
 がままに振舞い他者のことを拒否して
 いれば、いつまでたっても周りには受
 け入れられませんし、周りにいつも依
 存して自分で行動することから逃げて
 いると、結局人間関係が取りづらくな
 るばかりか、自分が自分でストレスを
 製造してしまっていることと同じにな
 ります。

それとは対照的に、こころの癖や偏
 りがあまりなく、バランスが取れてい
 るとどうでしょう。ルールを守りつつ筋
 を通したり、小さなことにはこだわら
 ないため、他者から頼られ「今、ここ」
 の決断ができたり、理性的で客観的に物
 事を判断できれば現実検討が的確に
 できるリーダー的存在になるでしょう。
 なにより、素直で協調性に富み従順
 であれば、自分自身にも周りにも、何
 にでもよく気がつき、周りの人にも理
 解されやすく、創造的で良好な人間
 関係が築けるので「生きていくうえ
 の基礎」を備えているともいえるので
 はないでしょうか。そんな人は「今、
 ここ」も充実しているでしょう。

「今、ここ」が大切であることは自
 分でも十分わかっている、生きてきた
 なかで、過去に、外からまた内から影
 響されたことは非常に大きくこころに
 残っている

ものです。ストレスがかかれば、過去にどこかで誰かに習ったことをついついその通りに続けてしまい、まさに「今、ここ」など働かなくなります。メンタルヘルス不調は、過去に捉われ、「こうしなければ」という思い込みに従って行動するなかで引き起こされるものでしょう。子どものころの反応を今も繰り返していることが多ければ、それは自分の内側から反応していることであるからこそ、今でも自分自身に大きく影響し、気づかないうちに習性になってしまっているでしょう。

メンタルヘルス不調の代表の一つであるうつ病やうつ状態になるところのエネルギーが減ります。ともするとところのエネルギーが枯渇してしまうこともあります。この状態では考えは狭くなり、目先のことしか見えなくなります。周りの人がいくらアドバイスをしてくれても、それが妥当なのかどうかを考えることもできず、結局自分の慣れたパターンで答えを出そうとしてしまいます。過去に同じようなことがあったからとその時の対応を真似ようとしします。その時に相応しい答えが出せないにも関わらず、「それが正しい」「これしかない」という思い込みで答えを出そうとしてしまいます。本来そこには代替案(オプション)があることなど思いつきもしません。

「今、ここ」でどうすればいいのか、どう考えればいいのかを実行できればストレスフルな状況は減るでしょう。だからといって「今、ここ」だけに偏ってしまうと、過去に教えられた「英知」を活かすこともできません。こころのエネルギーバランスは大切なのです。

親の支配と養育という本来の機能が不足すれば無秩序になってしまいま

す。「見て見ぬふり」が当然になってしまいます。年齢的には子供であっても親的な気持を育む機会は大切ですし必要です。

人間だからこそ、快・不快、好き・嫌いだけではない感情のいろいろな表現があるはずです。しかしながら「子どものころ」が少ないと自由に表現される感情表現を理解できず苦しい思いをすることもあるかもしれません。無視や無言ではない応答が必要ですし、感情も含めた考え方の理解が必要です。

年齢の成長とともに育てておかないといけな成人のこころが育ていないと、過去に頼って生きるしかなくなり、今起こっている現実のことや、目の前のことに向かえなくなります。「今、ここ」を生きている人はたかさんのオプションを持っているからこそ選択肢が増え、その時々の問題に立ち向かえます。過去に頼るのではなく現実の人生を生きることが『生きること』なのです。

自分自身のこころの癖に気づくこと、そしてその癖を修正することができないと、ストレスフルな状況が続けばまた同じようなメンタルヘルス不調を繰り返してしまいます。こころの癖に気づくには話を聴いてもらうカウンセリングという方法もありますが、自分で自己洞察ができたり自己分析ができればいいのではないのでしょうか。そうすれば、自分で自分を蝕むストレス製造工場を持つことなく、他者にもいい影響を与えられるようになるでしょう。

交流分析の理論は観察ができ、また日常生活に活かすことのできる実践的な理論です。

メンタルヘルス(こころの健康)のために交流分析理論を活用した今日

から実践できるヒントを記しますので活用してみてください。

- (1)自分のこころにも他者のこころにもプラス面とマイナス面があることを知る
- (2)自分のこころの傾向を知っておく(特にストレスがかかったとき)
- (3)極端に働いているこころの機能(働き)があればそれに気づき、違った捉え方もあるのでは?と極端な機能を少し緩めてみる
- (4)肯定的なこころの機能(働き)をより高めることは、自分が自分に与えるストレスを軽減し、ストレスから受ける影響を軽減し、他者に与えるストレスも軽減する
- (5)良い交流は進んで受け、悪い交流はできるだけ避けることで他者へも良い交流を発信できるようになる

今までの悪い習慣を続けているとますますそこから抜け出せなくなります。いい交流をする人と一緒に交流することで自分にもいいエネルギーが満ちてくることを感じてください。慣れた交流ばかりに終始せず、時には(敵対でない)違った交流を心がけることも大切です。

気づきによって問題を発見できればチャンスが向こうからやってきます。それを課題にできれば今までの人間関係も変わります。何かをしてみよう、と思っている人は、知ろう、変ろうとしている人なのではないのでしょうか。交流分析を学んだ人との交流は自分自身のこころを知る手立てになります。ぜひ継続して活用ください。

以上の文章は、平成22年9月26日に四国支部のインストラクター対象 独自プログラム策定研修で語ったことの一部をおこして修正を加えたものです。



今こそみんなで心健康に、日本の再生を!!

交流分析士教授
下平 久美子(関東支部)

かつて経験したことのない激しい揺れ、大津波、原発の事故など、いま日本が大きな不安と悲しみにさらされています。多くの被災者の皆様と連絡を取り合い、ささやかな支援活動を続けていますが、被災地の皆様の心の痛みは、筆舌に尽くし難いものがあります。

しかし、被災した会員の皆様からの「TAの学びを活かした<ストロークやOK/OKの立場>で自分が育てた人間関係のおかげで、ここまで乗り越えられた。」という声に救われています。

人間は一人ではとても弱い動物です。身体をおおう毛皮も、鋭い爪や牙も持っていません。しかし人と人が繋がることで大きな逞しい力を発揮し、成長する「社会的動物」です。こんな時だから、いつも以上に力あるストロークを交わし合い、OK牧場での支援や活動で、復興を遂げましょう。今こそ、一人一人が心の健康を保ち、繋がる力で日本の再生・日本人の心の復活を果たす時です。

長年、様々な企業や団体、学校からの依頼で「メンタルヘルス研修」を担当しています。今回は、参考までに、その一例とポイントを紹介します。

ご存知のように、交流分析は心身症の治療に活用されている心理療法です。ストローク交換が快適で心にエネルギーを蓄え、第一の立場で変化成長出来る自分で居れば、勝利者の脚本へと向かうことが出来ます。ストロークをおろそかにして来た結果が、社会にメンタルヘルス不調や引きこもりの増加を招いています。まずはストロークの重要性を伝える事から研修をスタートしています。

<体験学習の一例>

①2人ペアになって、一人が挨拶するが相手は無視をする実習を交替で体験します。

実習の説明をしますので、「相手が無視をする」ことは左脳では理解しています。しかし右脳(心)は理解出来て

いません。無視され、否定的ストローク(ディスカウント)を受けた瞬間に、身体に変化が起きる事を感じて頂きます。

第2の立場へのゆらぎが強い人は、肩を落とし、内臓に負担をかけます。

第3の立場へのゆらぎが強い人は、ほほ・アゴ・肩・首筋の筋肉に力が入ります。

これが心身症のスタートです。そしてラケット感情の笑いを浮かべることに気づきます。

②次に、互いに笑顔で挨拶をして握手を交わし、肩をたたき合う体験をします。

この実習から、快いストロークを交わし合えば、第一の立場(自他肯定)の心を保てること・心身症を予防出来ることを実感して頂きます。

肯定的ストロークの重要性・自分自身の自己否定や他者否定傾向の理解・ラケット感情の笑いなどの解説ができます。

<メンタルヘルス1日~2日研修のポイント>

- ① ストロークの重要性の理解
- ② ストローク経済から解放されてストロークの送り上手/受け上手を目指す
- ③ 人生态度のゆらぎとラケット感情の自覚
- ④ エゴグラムの成長と行動変容
- ⑤ 傾聴と自己主張法のトレーニング

エゴグラムの成長では、メンタルヘルスの観点から、以下をアドバイスします。

・CP<NP

ストレスを自他にかけるCPより、ストレスを緩和するNPのエネルギーを高めるよう、生活習慣を見直し行動する。

・FC>AC

ストレスを溜め込むACより、ストレスを発散するFCのエネルギーを高めるよう生活習慣を見直し行動する。

以下は、2日間研修のプログラムの一例です。依頼主の要望で、内容から特に必要なものを抜き出し、2時間の講

演から3日間研修まで、臨機応変に提供しています。皆様の参考になれば幸いです。

メンタルヘルス 2日研修例

[講座のねらい]

心理学～交流分析～に基づき、自分自身の心と行動の特性を分析し、逞しい心を保ち生き生きと人生を送る秘訣を学びます。また、相手の心や性格への対応のコツを知り、相手や状況に応じて自分が変わること、より快いコミュニケーションを創造しましょう。

「過去と他人は変えられない、しかし自分が変われば未来と他人は変わる」(エリック・バーン)

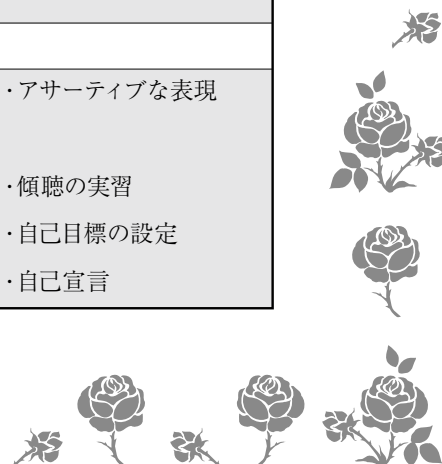
1日目

時 間	内 容	実 習 等
09:00	*自己成長の決め手	・共通点さがし
10:30	*ストローク(認め合い)の重要性	
12:00	*コミュニケーションの原則	
	昼 食	
13:00	*人間の心と行動の特性 性格の分析と対応法	・エゴグラムチェック ・自分自身の特性分析 ・OKグラムチェック ・自分自身の心の癖
14:30	*人生態度(人生への基本姿勢) 指導者に求められる心の姿勢	
16:00		

2日目

時 間	内 容	実 習 等
09:00	*ストローク(存在認知)の重要性 ストロークの送り上手/受け上手	・ストローク体験
10:30	*時間の構造化(時間の健康な活用法)	
12:00	*人生脚本(人生の目的地と地図) ～勝利者の脚本への道～	
	昼 食	
13:00	*正しい自己主張法(アサーション) 事実をありのままに伝えるために	・アサーティブな表現 ・傾聴の実習 ・自己目標の設定 ・自己宣言
14:30	*温かな聴き方と傾聴技法 職場のカウンセリング機能	
16:00	*まとめ	

*実習を豊富に取り入れ、受講者のコミュニケーション体験を大切に進めます





メンタルヘルスと交流分析

交流分析士インストラクター
小島 篤子(関東支部)

＜メンタルヘルスはライフサイクルの視点で＞

メンタルヘルスを「よく生きるための」チエと田中輝夫先生の書「よりよく生きる学—それがメンタルヘルスです」にあり、WHOの健康の定義の「心理的・身体的のみならず社会的にも良好な状態」をくぐり一言で言えばなるほどそうだな—と思ったものです。そして「よく生きる」チエ＝知性はある日突然備わるものではなく、人の誕生から生涯を通して育むもの(生涯発達)で、ライフサイクルからみて、どの世代にもそれぞれの課題はあるけれど、特に幼少期の安心安全のメンタルヘルスは人生物語の重要な序文としてもっとスポットライトを当てないといけません、就労年齢のメンタルヘルスに関わっていて痛切に思います。生涯を通じた「よく生きる知性」はまさにTAが示してくれています。ですから、当協会は全てのライフサイクルのメンタルヘルスに関わる活動を担える組織ではないかと思うのです。そのTAをバックボーンにして「職場のメンタルヘルス」に携わってきて考えたこと、感じたこと、やってきたことを振りかえってみました。

＜職場のメンタルヘルス＞

職場のメンタルヘルスを語るときに忘れられない動きがありました。1999～2000年の最高裁判例とその後労働省から通達「心理的負荷による精神障害に係る業務上外の判断指針」「精

神障害による自殺の取り扱いについて」、そして2000年8月には「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」が出されたことです。それは職場のメンタルヘルス問題は、あくまでも企業と労働者個人が処理すべきもので行政は関与しないというこれまでの方針を大転換した出来事でした。その後も矢継ぎ早に指針や安全衛生法の改正等を打ち出し、職場における“労働者の心の健康の保持増進”への行政の姿勢が示され、「職場のメンタルヘルスの問題は事業者に課せられた法令上の責任に係るもの」と認識されるようになりました。しかしまだに年間3万人が自殺し、そのうち有職者が3割近くあるという現実は何を物語るのでしょうか。バブルの最盛期そしてバブルの崩壊、その後の経済の低迷の中で働く場の様相がどんどん変化していく只中で私は働く方の心身の健康支援(健康管理)に携わっていましたが、職場の中では、個人の力ではどうにもならない時代のうねり(迅速性・広域性・多様性のストレス要因)のなかで人間同士の連帯感や支えあう関係が薄れていくのがよく分かりました。

健康管理は、労働者がどのような作業環境で、どのような労働衛生教育を受け、どのような作業の仕方をして、そのような働き方が健康にどう影響を与えているか評価しフィードバックし、働くことと健康の調和を図るという仕事ですが、バブルの崩壊後のメンタル不調

者の急増には無力感を味わったものです。そして企業の中でじっと観察していると、そこで起きるさまざまな問題が、上位役職の個人の対人交流のまずさの結果であったり、また個人の悩みや苦しさは生育史を含めてその人の生きかた(脚本)に由来することも見落とせない点でした。厚労省の調査に現れているように、私たちの悩みの大半が人間関係から生じます。活力のある組織でありたい企業の願いは、「よく生きるチエ」を持った自律した個人の存在が鍵で、TAが目指す自律性志向をメンタルヘルス教育として取り入れて行くことが必要なきだとの思いを強くしました。

＜心の健康づくり＝ありたい姿に向けて＞

身体面には健康診断が義務付けられ予防的な支援が可能なのに、精神面では健康状態を把握する仕組みがない。不調者の対応に右往左往しているだけでは、働きやすい職場環境にはならない、ここを変えていくことが基本だと、心の健康診断的なアセスメントが必要なことを根気よく提案していきました。GOサインがでるまでは紆余曲折はありましたが1999年下の実施できることになり、勤労や安全衛生担当部署と幾度となく話し合い意見の交換をし、「心の健康づくり」の施策のねらい、実施方法や、今後の方針が明確にされていきました。そのような作業をしているときに「EQ」の概念を知りました。勤

労課マネージャが(ダニエル・ゴールマン著『Emotional Intelligence』(邦訳『EQ 心の知能指数』)をもって来て“いい本が出たよー 小島さんの言いたいことはこれかな”とってその本を貸してくれました。「EQ」、初めて聴く言葉でした。脳のメカニズムと情動、心理学の新しい知見、沢山の実例をあげてIQとは違う知性が人を人らしくする知性だという。そして職場にもっとEQをと提言しているのです。普段、“企業組織も感情を持った人間で構成されていることを忘れないで欲しい、その感情を持った人間が組織を活かし機能させるのだから”と折に触れて職場に働きかけていたことは間違っていなかった、それでいいと力強い支持をもらったような気分でした。TAの求める姿＝自律性と「EQ＝心の知能指数」が重なります。それ以降、今に至るまで研修の講師で出かけるときには必ずカバンに潜ませ、道中の車内で拾い読みをして、自分の気持ちを高め確認する習慣になりました。そんな余録もあり、この施策の展開が楽しくもあり、どのような結果がもたらされるかとてもエキサイティングでした。実務的なことに話を戻すと、労働省の「作業関連疾患の予防に関する研究」の研究班に所属していた社内・他事業所の産業医の協力で調査の内容の統計処理と詳細な分析が出され、その結果を幹部セミナーで報告、課題の共有化と経営方針への反映が図られ、事業所全体で取り組んでいるという雰囲気が醸しだされました。

ちなみに「ヘルスチェックの質問内容」は:

- ①職場ストレス要因に関する質問15項
- ②職場状況に関する質問8項
- ③職業ストレス簡易調査30項

- ④職場上司同僚に関する質問9項
- ⑤会社生活に関する質問6項
- ⑥SDS(自記式抑うつ性尺度)20項
解析内容は:

- ①ストレス度の解析
- ②仕事のストレス判定図
- ③残業時間に関する解析
- ④職場環境に関する解析
- ⑤職務満足度に関する解析
- ⑥問題となる部署の抽出で個人、職位別、勤務地別、部・課別、前回との比較でだされました。毎回の回答率は91~3%、解析内容の信頼性は高く職場の実態が把握されているとみなせます。

幹部以外への報告は、全階層を1年かけて課題を受けた教育を行う際に「結果と対応」として報告し、回答してくれた結果を大事に扱っているというメッセージを充分伝えます。一人一人に注目していますよ、大切に思っていますよというメッセージが伝わるようにです。「心の健康診断」を行うに当たり、従業員に安心して参加してもらえるように注意を注いだのは言うまでもありません。

- ①実施母体は健康管理センターとしてPR
- ②事業所としてメンタルヘルス方針を表明し取り組みの方法の通知
- ③社内インフラでの返信の守秘の信頼性、に注意を払いました。

1回/年の「心の健康診断」を軸に展開した ①ストレス要因の改善軽減対策 ②高ストレス者の全員面接による早期対応 ③解析結果の課題を受けた教育の3本の柱のうち教育については、昨年第33回年次大会で報告させていただきましたので詳しくは割愛しますが、コミュニケーション改善が課題ととらえ、教育のねらいを「ヒューマンスキル醸成とコミュニケーション力の向

上」として、TAのコミュニケーション理論と発達理論を中心にしながら、一人の人間として自分が今ここに生き存在していることのがけがえのなさを充分味わってもらおうことを副題にしました。自分のあり様、他者への関わり方、生き方のクセに気づくことは自律へ一歩前進です。TAは、よりよいストレス対処行動をとる生き方を示し、さらにポジティブな生き方へといざなうメンタルヘルスには最適な理論であると思います。

このテーマで構成した研修を他事行所でも行い、罹病率や休業日数の大幅低減につながる実績を積むことができました。

職域でのメンタルヘルス活動のプロセスを振り返ると、私自身がTAを通して成長していったプロセスでもありました。企業の中の価値観や人は否応なく流れ変化しますが、人の深い所に触れ援助する仕事をする立場で人を「OK」と存在肯定する軸がぶれてはいけません。ぶれずに、ニュートラルポジションでやってこれたのはTAを拠り所にしたからだと思います。改めてTAの哲学の深さにうたれます。

注釈:EQ(Emotional Quotient)とは自分の心の動きに気づき、それをコントロールすることが出来、他人の考えを理解し、自分自身を動機付ける能力

