

2021年3月17日

神奈川産業保健総合支援センター産業保健セミナー (Web Seminar) レジюме

「心を病む社員の生きる世界の理解と産業カウンセリングの実際 (相談援助の現象学)」

産業保健相談員・臨床心理士 小川憲治

はじめに

1. 職場の対人関係とメンタルヘルス

現代社会においては、誰もが、ストレスフルな職場環境、人間関係の病理、心理的耐性の虚弱化、適応不全などの諸要因で、心の病を発症させてもおかしくない状況にある。

- (1) ストレスフルな職場環境 (能力主義、ハラスメント、リストラの不安、ICT化)
- (2) 心の病 (精神病理) は人間関係の病 (吉田脩二 (参考書(1)))
- (3) 職場、家庭などの人間関係の希薄化、IT化による自己中心的な人間関係の蔓延
テクノストレス研究の系譜 (小川憲治 (参考書(2)、参考書(7)))
- (4) ソシオーゼ(社会症) vs ノイローゼ(神経症) (ヴァン・デン・ベルク (参考書(3)))
- (5) 心理的耐性の虚弱化 (グループトレーニングの機会の減少)、および社会性の未熟さ
- (6) 職場への適応不全 ①不適応 (ex. 入社拒否症、対人不安など)
②過剰適応 (ex. 仕事中毒、各種依存症など)

2. 心の病 (統合失調症、人格障害などの重篤なケースを除く) の特徴と世界の理解

- (1) 不安障害 (入社拒否、帰宅拒否、対人恐怖、不安神経症、強迫神経症などの症状)
敏感、こだわり、完璧主義、対人不安、身体症状 (頭痛、発熱、過敏性大腸炎等)
- (2) うつ病 (抑うつ状態、気分変調性障害 (抑うつ神経症)、大うつ病性障害)
気分の落ち込み、心身の疲労、意欲の減退、自信喪失、自殺の危険
(背景に重要人物、事物、仕事などの喪失体験、役割の変化、人間関係の希薄化)
- (3) 依存症 (アルコール、ギャンブル、薬物、買い物、PC、ネット、摂食障害、など)
病識のなさ、過剰適応、嗜癖行動、現実からの逃避、共依存
(背景に対人関係の病理、実存的フラストレーション)
- (4) 心の病になりやすい人々の性格的特徴 (尾久裕紀 (参考書(4)))
①真面目で几帳面な努力派、②タイプA (熱中しやすくエネルギー豊富)
③自己主張が下手で周囲の目が絶えず気になる、④挫折を知らないエリートタイプ
⑤自分流のやり方にこだわる完全主義者、⑥対人関係が苦手な引っ込み思案

3. 相談援助の現象学概論

(1) 心を病む社員の生きる世界の理解とその変容 (相談援助の現象学概論) 参考書(7)

①現象学とは＝人間現象、社会現象、自然現象理解のための臨床哲学

(古代自然科学 (記述) と近代科学 (分析)、水とH₂O、天動説と地動説、ゴミと宝物)

②人間の体験世界 (病んだ世界) を理解するには (195～199頁)

③病んだ世界の変容を促すかわりとは (199～206頁)

(2) 産業カウンセリングの事例を通じて (IT企業A社B氏のケース)

小川憲治「職場の対人関係とメンタルヘルス」(『IT時代の人間関係とメンタルヘルス・カウンセリング (増補版)』(2018年1月川島書店) 9章 (参考書 (2)))

5. 職場の対人関係の回復とメンタルヘルスの向上を目指して

①他者の生きる世界(体験世界)の理解 (時間、空間、事物、身体、対人関係、職場、家庭)

(小川憲治 (参考書(2)、参考書(7)))

②対話の精神 (見る、聴く、応答する、共にいる)

③言葉にこめられた (言語化されていない) 気持ちの理解 (内容とプロセス)

④アサーション (自己主張) 能力の向上 (平木典子 (参考書(5)))

⑤思いやり、支え合い (相互メンタルヘルスケア) の精神

⑥お互い様 (助け合い) の精神 (セルフヘルプ (相互扶助) グループ)

⑦お互いの長所の発見と相互的補完的シェアードリーダーシップの実践

⑧基本的信頼関係の実現 (「上司と部下」などの役割関係の超越)

⑨お互いに成長 (変化) の可能性を信じる

⑩「ほんとうの人間関係」の実現と「よい人間関係」とのバランス (早坂泰次郎 (参考書(6)))

つながり vs あいだ (距離)、 違い vs 共通性、 共にいる vs いない

⑪健康的なワーク・ライフバランスの実践 (仕事中毒に陥らないために)

(例えば自然環境豊かな地方都市に移住しテレワーク (リモートワーク) を実践)

おわりに

<参考書>

(1) 吉田脩二『心の病は人間関係の病』朱鷺書房

(2) 小川憲治『IT時代の人間関係とメンタルヘルス (増補版)』川島書店

(3) ヴァン・デン・ベルク, J.H.『メタプレティカ』(早坂泰次郎訳) 春秋社

(4) 尾久裕紀『働く人の心の病』山海堂

(5) 平木典子『アサーショントレーニング』日本・精神技術研究所 (金子書房)

(6) 早坂泰次郎『人間関係の心理学』講談社現代新書

(7) 小川憲治ほか編著『ICT社会の人間関係と心理臨床』川島書店