

# 神奈川産業保健総合支援 センター—産業保健セミナー—

リモートワークを実践する社員の不安と孤独な労働環境

——相談援助の現象学概論——

産業保健相談員・臨床心理士 小川憲治

# 1. 職場の対人関係とメンタルヘルス

- (1) ストレスフルな職場環境(能力主義、ICT化、ハラスメントなど)
- (2) 心の病は人間関係の病(吉田脩二(参考書(1)))
- (3) 人間関係の希薄化(小川憲治(参考書(2)、(7)))
- (4) ソシオーゼ(社会症)(ヴァン・デン・ベルク(参考書)(8))
- (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)
- (6) 職場への適応不全(入社拒否、対人不安、仕事中毒など)

コロナ禍においては、誰もが不安や孤独なりリモートワークを強いられ、不安障害、人間関係の病理、適応不全などの心の病を発症させてもおかしくない状況にある。

## 2. 現代人の心の病の特徴と生きる世界

- (1) 不安障害( 入社拒否、帰宅拒否、対人恐怖、強迫障害)  
敏感、こだわり、完ぺき主義、身体症状(頭痛、発熱、過敏性大腸炎)
- (2) うつ病(抑うつ状態、気分障害、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、自殺念慮  
(背景に重要人物、仕事おこななどの喪失体験、役割の変化、孤立化)
- (3) 依存症(アルコール、ギャンブル、薬物、買い物、スマホ、PC)  
病識の無さ、過剰適応、嗜癖行動、現実からの逃避、共依存
- (4) 統合失調症、人格障害などの重篤な精神病理

### 3.心の病になりやすい人の特徴

- (1)真面目で几帳面な努力家
- (2)タイプA(熱中しやすくエネルギッシュ)
- (3)自己主張が下手で周囲の目が気になる
- (4)挫折を知らないエリートタイプ
- (5)自分流のやり方のこだわる完璧主義者
- (6)対人関係が苦手な引っ込み思案

(尾久裕紀(参考書(4)より)

# 4. 心理臨床の現象学概論

## 4・1 心を病む社員の生きる世界の理解とその変容(参考書(7)7章)

(1) 現象学は臨床哲学(人間現象、社会現象、自然現象の理解)

自然科学(記述)と近代科学(分析)、水とH<sub>2</sub>O、天動説と地動説

(2) ナイチンゲール(看護師)は現象学者。(参考書(3))

(3) 一人の人間のなかで「出来事」が重要なのではなく「体験」が重要。

精神科医 ヴァン・デン・ベルク『現象学への招待』川島書店

(「Ⅲ章 現象学としての看護」、「Ⅳ章 現象学と精神医学」)

(4) ハイデガー『存在と時間』、メルロ＝ポンティ『知覚の現象学』

(5) 人間の体験世界(病んだ世界)の理解とは(P.195～199)

人間関係は「相互身体的関係」(メルロ＝ポンティ)

(6) 病んだ世界の変容を促すかわりとは(P.199～206)

## 4. 2 心を病んだ世界と健康的な体験世界

- (0) 体験世界: 不幸—幸せ、絶望—希望、不安定—安定、不信—信頼
- (1) 体験時間: 滞留—流れ、一日千秋のごとし—あっという間の一日  
過去への後悔—過ぎ去った日々の懐かしき思い出(充実感): 由来  
未来への不安・自信の無さ—将来への期待・楽しみ(小さな自信の積み重ね)
- (2) 体験空間(生活空間): 不快—快適、閉鎖的(密室)—開放的
- (3) 身体: 生気のない病的な表情・姿勢—生き生きした健康的な表情・姿勢
- (4) 事物との関係: 不用品—かけがえのない大切なもの(宝もの)
- (5) 対人関係: 孤立—共存、自閉的—友好的、苦手(対人恐怖)—受容  
不信—信頼、無関心—関心、自己中心的—他者への思いやり  
他者の目が気になる敏感さ sensibility)—豊かな感受性 sensitivity
- (6) 組織との関係: 束縛—自由、引きこもり・消極的参加—主体的参加
- (7) 役割: 上司と部下: 組織的關係—役割を超越した人間と人間の豊かな対人関係

# 5. 産業カウンセリングの事例を通じて

小川憲治『IT時代の人間関係とメンタルヘルス・カウンセリング』9章

A社(電子機器製造)のコンピュータシステム開発技術者B氏(未熟な中間管理職経験、41歳)の産業カウンセリングの事例

<症状> 入社拒否を伴う不安障害、対人恐怖(上司の目が気になる)

<カウンセリングの目標>

- ① 几帳面で要領の悪い完ぺき主義からの脱皮
- ② 仕事のできる(マネジメント能力のある)上司と自分を比べない
- ③ コミュニケーション(特にアサーション)能力の向上のすすめ
- ④ 出来ない事はNOと言えるようになる
- ⑤ あらかじめ行動のシナリオを作らないでも動けるようになる

## 6. 職場の対人関係とメンタルヘルスの向上

- (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(参考書(2))
- (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
- (4) アサーション能力の向上(参考書(5))
- (5) 思いやり、支えあい、お互い様の精神(相互扶助)
- (6) 基本的信頼関係の実現、役割関係の超越
- (7) 「ほんとうの人間関係」の実現(参考書(6))  
健康な「相互身体的関係」 VS 不健全な人間関係
- (8) 一人でいること(孤独)もエンジョイできるようになる(孤立(状態)と孤独(感))  
孤立(isolation)独居(solitude) VS 孤独(loneliness)



## <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・CO.』川島書店
- (3) ヴァン・デン・ベルク・早坂泰次郎『現象学への招待』川島書店
- (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』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) 小川憲治他編『ICT社会の人間関係と心理臨床』川島書店
- (8) ヴァン・デン・ベルク『メタブレティカ』春秋社
- (9) 同上『人間ひとりひとりー現象学的精神病理学入門』現代社
- (10) E. フロム『愛するということ』紀伊国屋書店
- (11) C. E. ムスターカス『愛と孤独』創元社