

ミック研究所の「マネジメント通信」との合併号で発行しています。心問題とマネジメントは切り離せなくなってきましたので、職場開発・人材育成の参考にして頂けたら幸いです。

有限会社ミック研究所 代表 佐藤茂則



特定非営利活動法人

メンタルサポートアカデミー

メンタルサポート通信

[NPO 法人メンタルサポートアカデミー発行 第21号] 2011年5月

1日

埼玉県鴻巣市赤見台 1-3-201 (〒365-0064) Eメール: info@micc-co.jp

電話 048-597-2239 FAX048-596-7836 NPOURL<http://npo.micc-co.jp/>ミック研究所 <http://www.micc-co.jp/>

メンタルヘルスの必要性

東日本大震災におけるストレス



2011.3.11 東日本大震災が発生しました。「ストレス=変化」です。変化とは暑い、寒い、狭い、暗いという物理的な変化、人事異動や人間関係などの社会的変化、体調の生理的変化、地震などの突然の変化があると書きました。その変化がもたらす心身の不調をストレスと呼んでいます。

地震、津波により直接被災された方々の今尚続く避難生活におけるストレスは大変なものがあると思われます。1日も早い復興を祈りたいと思います。今回の想像以上の地震の大きさは直接被災された方だけではなく、テレビを見ていて間接的に被災された人も多く見られます。法人事務局にも何件か問合せがありました。その中には「不安でしかたない、涙が止まらない」という話をされた方もいました。また、消防、警察等支援する側の人のサポートも必要なのです。時代は絆の再構築とメンタルサポートの時代と言っても良いでしょう。

想像を超えた災害

今から16年前(1995.1.17)に阪神・淡路大震災が起こりました。この時以降、PTSDという「心的外傷後ストレス障害」が一般に知れ渡るようになりました。ボランティアに対する意識も変わって着ました。その後、2004年に新潟中越地震、2005年福岡県西方沖地震、2007年能登半島地震、2007年新潟県中越沖地震と続いています。これだけみても、地震活性期にあることが良く分かります。

想像を超えた災害を想定することは難しい、ということをも身をもって知らされました。『岩手県宮古市の姉吉地区。明治、昭和に大津波で2度全滅した集落には、海から数十メートル高さにある細道に石碑が立つ。「想へ惨禍の大津浪、此処より下に家を建てるな(中略)幾年経ても要心あれ』刻まれた先人の教を住民は守り、今回の津波で住宅被害はなかった。ただ、姉吉のように教訓が生きる例は少ない。誰しもが「まさかここまではくるまい」と考える(日本経済新聞5月2日朝刊)。

私達の心身に備わっている恒常性は、安定した状態がつづく、これからもずっと続くだろうと錯覚してしまうのです。裏を返せばそれだけ「変化」に弱いということになります。突然の大きな変化には弱いことを確認し、今後の対応力強化を図る必要があると思います。

こころのなかの統制機能が低下

人の心には、ある一定の状態を維持しようとする統制機能が備わっています。それが、想像を絶する変化によって崩れてしまうのです。危機とは、個人・集団・組織の対処方略が破綻した事態。「人が通常持っている、事態に打ち克つ作用がうまく働かなくなって、心理的な平衡状態が急激に失われ、苦痛と機能不全明らかに認められる状態」(DSM-IV)。

セルフコントロール：自分で自分を制御できない状態。
セルフデジジョン：何をしても良いか分からない決断できない。
セルフエスティーム：自分に自信がもてない。自己否定感情。

もう、頑張れない、何をしても良いか分からない、地震さえ起きなければ、なんで自分が、拒否とあきらめ、罪悪感、人の手を煩わせる申し訳なさ等の思いが胸いっぱいになるのです。だからこそ、積極的なサポートが必要なのです。

災害ストレスとストレス障害、そしてケアの必要性

災害後ストレス（ASD：急性ストレス障害）には、以下のような特徴があります。

- (1) 再体験症状：フラッシュバック 災害の不快で苦痛な記憶がフラッシュバックや夢として繰り返される。動悸や冷汗、心は恐怖に襲われ、体中が震え、身動きが取れなくなったりします。
- (2) 回避・麻痺症状 体験したことを考え話したり、感情が起こることを避ける。記憶障害も現れる。日常の活動に興味や関心がなくなる。感情の麻痺、喜怒哀楽の感情を感じにくくなる。
- (3) 過覚醒症状 睡眠障害、いらいらしたり、怒りっぽくなったり、物事に集中できない、警戒、少しの物音に過敏となる。精神的緊張が高まった状態。これらが1カ月以上長引く場合には、心的外傷後ストレス障害（PTSD）が疑われることになります。

ストレス下にある時のサポート

あなたがストレスを抱えているなら、以下ポイントです。

①ここに浮かぶ感情はそのまま受け入れましょう。責めたり、否定したり、心の奥にしまいこむことなくそのままを受け入れてください。そして、②感情は吐き出しましょう。話すことが苦手な人は、書いてください、絵に表すのも良いと思います。色を使って塗るだけでも良いのです。③思いを家族や友人に聴いてもらい、家族や友人とともに悲しみ、苦しみを癒しましょう。共有、共感しあうことはとても大切です。大きなストレスは一人で抱え込まないことなのです。④カウンセリングも役に立ちます。専門家の力も借りることも大切です。専門家に話を聴いてもらう、その1歩が次のステップに必ず結びついていきます。これらの過程で最後は、自分で自分を助けてくれると気づきます。

話すこと ⇒ 心の中の問題解決能力の修復（気持ちの整理、問題の明確化、問題の整理・把握、問題解決資源の発見等）

聴いてもらう⇒ 受容され、共感されて安心感が生まれます。そして、心の中にエネルギーがチャージ（充電）されます。

あなたがサポートする側にいるなら、ポイントは、安心と職場全体でサポートです。

「傾聴」に心がけてください。冒頭に紹介した、「不安でしかたない、涙が止まりません」という方を想定してください。もし、あなたが同じ立場にあるならどうして欲しいと思われませんか。このような時にあれこれ質問し説得しても意味はありません。傾聴とは、相手の気持ちを受容共感することですから、相手の話を静かにうなずき、あいづちを入れながら、「涙が止まらないんだね」と相手の言ったことを繰り返しながら相手の気持ちを受け入れることが大切です。その傾聴のプロセスで癒され、エネルギーをチャージしていくのです。人は自分の中の気持ちを受容理解されたと感じた時、素直に自分に向き合っていくのです。聴いてもらって、相手は溜まったものが消化され、浄化されていくのです。しかし、1回傾聴したから良いというものではありません。心問題は第1次支援のように短期間では収まらないのです。継続的にサポートしていくことが大切です。

もし、あなたの家族なら、一緒に並んで沈黙を共有しても良いでしょう。子どもなら手を握る、抱き

しめるといったことも良いですね。こうしたスキンシップはとても大切です。もし、あなたの職場に、いつもと違う表情、態度、行動を取っている職員がいたとしたら、まずは「どうしたの」と声をかけてください。そして、相手が話しても良い状況にあるなら「傾聴」に努めてください。相手がそっとしておいて欲しい、という状況なら静かに見守りながら状況をみて声をかけ、「傾聴」してください。

人間関係は言語（言っている内容）と非言語（言葉以外）のコミュニケーションで行われていますので、言い方、語調、態度は「やさしく、あたたかく」がポイントです。

職場全体でのサポートは、以下、心がけてください。

- ・孤独にさせない、個人の問題はチーム全体の問題、無関心にならないことが大切。
- ・気になることがあったら、声をかけあう。
- ・話し合う習慣をつける。
- ・ストレスは個人差がある、少しのストレスでも過敏に反応する人もいる。
- ・内部の専門家、外部の専門家との連携もすすめる。

ひとり静かに悩む人は増えています。「無関心職場」にはしないことです。今は自分でなくても、次にメンタル不全を起こすのはあなたかもしれないのです。

国を挙げてリスク管理が必要です。職場も同じです。その中にメンタルヘルスが重要な位置を示しています。

当法人は、「聴くことは誰にでもできる身近な社会貢献」をスローガンに、毎年「養成講座」を開講しカウンセラー（メンタルサポーター）の養成を図っています。以下のような特徴があります。

- ・回数は6月から月1回の10回です。3月に修了です。
- ・毎月1回3時間半の講座は、講義、実習、グループ活動の3部構成となっています。
- ・月1回の意味は、学び、生活で活かす、見直しの期間を置いているためです。
- ・単にカウンセリングツールを学ぶ講座ではなく、広く心理、カウンセリング、コミュニケーションを学びながら自分を見つめることをねらいとしています。
- ・これまでの参加者は、医師、看護師、介護師、薬剤師、保育士、幼稚園教諭等の医療、福祉関係者、税理士、ネイリスト、カラーリスト等の専門家から企業の経営者、管理職、パート、アルバイト、主婦や学生、定年退職された方まで幅広く参加されています。
- ・年齢は70代から20代まで幅広く参加いただいています。
- ・講座の学問的背景は、カウンセリング、精神分析、交流分析、メンタルヘルス、認知行動療法等をベースに置いていますので幅広くその基礎を学ぶことができます。
- ・自分のことを少し深く理解したい、傾聴の技術を学びたい、コミュニケーションやカウンセリングの基礎を学びたい、管理者として部下との関係を再構築したい、家族問題を解決したい等 問題意識を持っている方には最適です。

この講座を通して、あなたはあなた自身に出会うことになります。

この講座を通して、あなたは「傾聴力」を身につけることになります。

この講座を通して、あなたは人の心を多面的にみるできるようになります。

この講座を通して、あなたは、それまでと変わった自分を見ることになります。

この講座を通して、あなたは、肯定的な生き方を身に付けることになります。

・★養成講座開催の趣旨★・

NPO認定カウンセラー養成講座には以下のようなねらいがあります。

☆心の健康向上のために気軽に話を聴いてくれる人を増やしたいと考えています。

☆サポートマインドを持った人の活動を通じて地域、職場等で生活する人々の心の健康に寄与
したいと考えています。

※聴くことは誰にでもできる身近な社会貢献です！・

・参加条件：特にありません。心理学やカウンセリング学習等の経験は特に問いません。

関心持ってまじめに継続的に勉強してみたいという方、現在、悩みをお持ちの方等どなたでも結構です。

☆養成講座内容☆

日程、内容は以下のようになっています。

- 第1回：平成23年6月5日（日） 午後1時30分～4時30分
NPO認定カウンセラーの位置と必要とされる能力について
- 第2回：平成23年7月24日（日） 午後1時30分～4時30分
性格の見方、とらえ方と自己分析
- 第3回：平成23年8月28日（日） 午後1時30分～4時30分
聴くことの意味と受容・共感について
- 第4回：平成23年9月25日（日） 午後1時30分～4時30分
人の欲求について考える
- 第5回：平成23年10月16日（日） 午後1時30分～4時30分
カウンセリング技術の理解
心理的な時間のつくられ方と心理的な人間関係の距離について学びます。
- 第6回：平成23年11月13日（日） 午後1時30分～4時30分
カウンセリング技術の理解
- 第7回：平成23年12月3日（土） 午後1時30分～4時30分
毎年恒例の公開講座と懇親会を行っています。第8期生は聴講してください。
- 第8回：平成24年1月15日（日） 午後1時30分～4時30分
カウンセリングの技術と周辺のコミュニケーション技術について
- 第9回；平成24年2月19日（日） 午後1時30分～4時30分
メンタルヘルスについて
- 第10回平成24年3月4日（日） 午後1時30分～4時30分
カウンセリング学習総括、修了レポート

講師：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー理事長及び認定講師、外部講師

開催場所：埼玉県鴻巣市「クレアこうのす」免許センター手前、駅からバスをご利用ください。徒歩15分

参加費用：各回 5,000円（非会員6,000円）。講座終了後カウンセラー認定を希望する場合には、認定及び登録料として別途3,000円必要となります。カウンセラー認定希望される場合は正会員となることが前提となりますのでご了解下さい。認定を希望しない方は修了証となります。

備考：気軽に参加してください。一步を踏み出して、自分自身のより良い人生をお考えください。

連絡先：特定非営利活動法人メンタルサポートアカデミー

・048-597-2239 Fax 048-596-7836 micc@olive.ocn.ne.jp 担当佐藤良恵

平成 23 年度 N P O 認定カウンセラー養成講座申込書

・ N P O 認定カウンセラーは以下のような条件の元で認定されます。

① 全回参加をお願いします。②毎回の A 4、1 枚のレポート提出。③都合でやむなく欠席の場合は、別途補講（別料金）もあります。

※学歴、年齢は問いません！“人”に関心あること、心理学やカウンセリング、コミュニケーション、ストレス、人間関係等に関心のある方を対象としています。

N P O 事務局記入欄	
申し込み者 申込日：平成 年 月 日	受付日：平成 年 月 日
氏 名	No.
	生年月日 年 月 日 (歳)
住 所	
電 話	F A X
E-mail	携 帯
<p>これまでにカウンセリングに関わる学習経験はありますか。</p> <p>a 有 b 無 いずれかを○で囲んでください。</p> <p>a の有と答えた場合、どのような内容かご記入ください。いつ頃、どのような機関でどれくらい学習したか概要で結構です。</p>	
<p>カウンセリングを学びたいきっかけ、カウンセラーになってみたいと思ったきっかけは何でしょ</p>	