

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20号] 2011年3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](mailto: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/>

## 東北太平洋大地震

3月11日に発生した大地震の被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。また、思い半ば、夢半ばにして亡くなられた方々に哀悼の意をお捧げ致します。現在、避難生活をしている方々、希望をもっていきましょう。これだけの苦しみ、悲しみは新たな希望の道と信じて一緒に前進していきましょう。

### 1. 災害時のころ (以下ブログに書いている記事です。 <http://miccmsa.exblog.jp/>)

#### No1 3/18 災害後ストレス (ASD: 急性ストレス障害)

直接被害に遭った方々の心の状態は不安でいっぱいでしょう。当然です、これだけの想像もしなかった大地震に加えて巨大な津波が襲って来たのですから。こんな時、私達の心は恐怖に襲われ、体中が震え、身動きが取れなくなったりします。これは災害後ストレス (ASD: 急性ストレス障害) です。

直接被害に遭っていないにも係らずうつ状態になってしまった人もいるかも知れません。十分に考えられます。テレビの報道をずっと見ていけば不安になって当然です。

不安は抱えないでお互いに言葉に出しましょう。もし、子供なら、不安から黙ってしまう子供、いつもと違う行動にでて、大声をだしたり、情緒不安定になったりします。まず両親が落ち着いて、子どもの体に触れたり、抱きしめるなどスキンシップに努めましょう。大人でさえこれだけの災害で不安と恐怖に襲われ理性を失い、加えて正しい情報が入らないことで思考ショートを起こし、歪んだ行動 (買いだめ等) を取ってしまいます。子どもは思考でなく、情緒で受け止めます。退行 (赤ちゃん帰り) する子もいるかも知れません。不安だからです。その子どもの気持ちを体ごと受け止めてあげましょう。

#### No2 被災された方々への支援

キーワードは「安全と安心」です。

第1次支援: 生命活動維持支援 ⇒ 食べる、出す、寝る等の生活支援『国主導』

第2次支援: 安全とプライバシー支援⇒ 生活空間支援 『国と自治体』

第3次支援: メンタル支援、経済支援⇒ 『官民連携しての支援』

ボランティアはインフラが整備されてからの出番です。現在、民間機関やNPOが動き出していますが、被災地のボランティアセンターとの連携で行うことが原則です。現地の人に迷惑にならないように自己完結 (水、食料、宿泊先等自分で手配) で望むことが大切です。

人の苦痛を考えて見ましょう。現在、以下の「人」の感じる痛み苦しみが一度にきています。①肉体的な苦痛、②精神的な苦痛、③魂の苦痛 (存在する痛み)、④経済的な苦痛。このような時に、何よりも孤独にならないこと、孤独にさせないことです。悲しみがあまりに深すぎてどうしてよいか分からない状態

です。そんな時に孤独になることがさらに追い討ちをかけます。誰かと一緒にいることです。残された家族、友人、知人等絆でカバーしあいましょう。

### No3 災害から 10 日

亡くなられた方の数が毎日増えています。これだけの大地震で多くの方が亡くなっていることに何も申し上げることができません。心から哀悼の意を捧げたいと思います。地震という天災ストレスは、肉体的、社会的、精神的、そして存在としての全てのストレスを引き連れて襲ってきます。テレビ報道される避難されている方々が元気にインタビューに答えている姿を見るにつけ、かえって胸が痛みます。こんな時にインタビューしなくてもと思うのですが、報道を通じてテレビを見ている私達もその立場に身を置くことができます。少しでも共有することができます。

**震災後 10 日**です。最初の **2,3 日**は驚きの時期です。そして、頑張らねばと気を張りつめる時期へとつながら、その後、身も心も疲弊してきます。**10 日以降の支援が大切です**。幸いにして避難されている方々の受け入れ体制も整いつつあるので安心ですが……。

避難されている方は、一人にならず自分の感じていることを声に出しましょう。話をしましょう。声に出し、話を聞いてもらうだけで心の緊張は解けます。泣くに泣けない状況でしょう。でも、話を聞いてもらい、泣きたい時は泣きましょう。

話を聴く機会がある方は、受容共感しながら支えましょう。一緒に時間を過ごしましょう。これから本格的に支えを必要としているはずです。

### No4 話すこと、聴くこと

昨日、公開形式のカウンセリング勉強会が行われました。当初予定した話を変更しながら今回の大地震の話を中心にお互いに話し合ってみました。東北で被災された親族とやっと連絡が取れた、ガソリンがない、買いだめの話、コンビニでお菓子を買おうと思ってやってきた子どもが、レジに置いてあった募金箱を見て、お菓子を買うのを止めてお金を入れたというコンビニ店員からの話など、共通の気持ちは、何ができるか、何を止めるべきかということでした。

直接被害を受けていなくても、「自分の感じていることを話すだけでも落ち着くのが分かった」「共感してもらうことで気持ちが楽になる」というのが参加してきた人達の感想でした。

今回の地震で「情報」がない、あるいは情報が錯綜するなかで、私達の心がパニックを起こすことを再確認することができました。情報が不足する、正しい情報が流れないことで人の思考機能は混乱します。混乱した結果、感情が乱れます。不安、恐怖心にかかられます。その結果、買いだめ、買占め等の行動を起こすこととなります。なかには根拠のないデマを流す人もできます。

被災された人は、今、不安でしょう。でも徐々に支援の手は伸びていっています。大変かもしれませんが、希望をもって行きましょう。不安な気持ちは声に出しましょう。話しましょう。言葉に出しているだけでも落ち着きます。自分だけではないと受け止めることで安心もできます。そうした中で必ず光は見えてきます。

あなたが支援する側にまわったら、話をしっかり聴きましょう。話してすっきり、聴いてもらって安心感を抱けるような聴き方を工夫してください。聴き方の基本は、傾聴です。うなずき、あいづちをうちな

がらしっかり受容しましょう。

カウンセリングマインドは、相手の状況を理解し、気持ちを理解して、傾聴するのです。場合によっては黙って手を握ることだけでも良いと思います。カウンセリングは相手と向き合うプロセスがとても大事です。心配、不安、恐れのお持ちはそのプロセスの中で必ず落ち着いてきます。あなたは、黙って聴いてあげてください。

生活物資が満たされてくるに従って、聴く人を必要としています。

引き続き定期的にブログに書いていますので参考にしてください。 <http://miccmsa.exblog.jp/>

また、企業向けのミック研究所ブログも参考にしてください。 <http://spcialist.exblog.jp/>

## 2. 職場が取り組むべき課題としてのEAP

少し、ストレスについて考えて見ましょう。ストレスは「変化」です。その変化からもたらされる思考、感情、行動の異変をストレスと呼んでいます。その変化は、①天候等の物理的な変化、②体調等の生理的な変化、③人間関係等の社会的な変化、そして④地震等の突然の変化です。この中で衝撃の大きいものは④です。今回のように想像を絶するような大地震は、社会の機能を損壊麻痺させます。さらに他の全てのストレス要因を引き出し、人の心、体、魂の全てにダメージを与えていきます。

P・ドラッカーは企業の目的は「顧客創造」と言っています。この概念はCS（顧客満足度）につながっています。CSはそれを推進するES（従業員満足度）につながっています。ファミリーフレンドカンパニー、最近ではワークライフバランス、ということも言われ始めています。要は企業活力の陰で従業員の活力を奪うようなことがあってはならない、という指摘です。

従業員のストレス対策は必要です。EAP（従業員支援プログラム）に取り組み企業は増えています。ポイントはストレス対策と積極的な活力マネジメントにあります。経営者は顧客に神経を使い、従業員にも神経を使うこととなりますが、それだけ社会が成熟しているということです。また、これに対応できないと生き残れないということです。

## 3. 4月、5月の予定

3月13日に当初予定していた、理事・認定講師の集い及び第8期のカウンセラー養成講座の修了式が地震の影響で延期になりましたので、以下の日程で振替をお願い致します。

|            |            |                      |
|------------|------------|----------------------|
| 平成23年4月17日 | 午後1時半から4時半 | 「第8期認定カウンセラー講座最終回」※1 |
| 平成23年5月8日  | 午後1時半から3時半 | 理事及び認定講師の集い ※2       |

※1 第8期参加の方は認定証をお渡ししますので、万障繰り合わせてご出席下さい。

※2 理事、認定講師の方々は、ご出欠のご連絡をお願いします。電話 048-597-2239 携帯 090331720

Eメール：[micc@olive.ocn.ne.jp](mailto:micc@olive.ocn.ne.jp) 携帯アドレス：[ss.micc.msa1022@docomo.ne.jp](mailto:ss.micc.msa1022@docomo.ne.jp)

また、合わせて過日お送りしました企画案をFAX頂けたら幸いです。

ご多忙のことと存じますが宜しく願いいたします。

4月予定していた公開講座も変更せざるを得ない非常事態、こんな時こそこれまで学んできた心のあり方を活かし、出来ることを協力し合って希望の道をつくっていきましょう。メンタルサポートが本格的

に必要となってきました。

#### 4. 第9期認定NOP認定カウンセラー養成講座開講

平成23年第9期の講座を以下の日程で予定しています。関心ある友人知人等にお声をおかけください。社会貢献の輪を広げていきたいと思っています。

公開セミナー形式になっていますので、1回だけの参加も大歓迎です。お知り合いにご紹介下さい(^-^)

時間：午後1時半から4時半まで

場所：鴻巣市クレアこうのす。3回会議室。

条件：カウンセリングや傾聴に関心ある方、現在悩みを抱えている方、カウンセラー資格取得希望者  
まじめに参加していただける方であればどなたでも結構です。

修了後、カウンセラー認証を希望する方は全回出席が条件となりますのでご注意ください。

費用：5,000円（非会員6,000円）

講師：理事長及び法人認定の講師（外部講師を招く場合もあります）

**第9期スケジュール** 10月以降の日程につきましては、会場の都合で予約が出来ておりませんが決まり次第ご連絡差し上げます。

第1回：6月5日（日） 「カウンセラーが必要とされる社会とカウンセリングについて」

第2回：7月24日（日） 「人の性格の見方、とらえ方」

第3回：8月28日（日） 「受容、共感することの意味と技術」

第4回：9月25日（日） 「人の欲求と受容と共感の意味」

第5回：10月 日（日） 「カウンセリング技術の理解、傾聴技術について」

第6回：11月 日（日） 「カウンセリング技術の理解」

第7回：12月 日（土） 毎年恒例の公開講座。聴講のみとなります。

第8回：1月 日（日） 「カウンセリング技術の理解」グループで学びます。

第9回：2月 日（日） 「メンタルヘルスについて」

第10回：3月 日（日） 「カウンセリング学習総括、レポートまとめ」

備考：各回、講義・演習を行いながら進めいきます。また、講師、テーマの変更ある場合もありますのでご了承下さい。また、講座を受けてカウンセラーの認証を受けて参加される方は資料代の1000円のみとなります。

雑感

東北太平洋沖大地震、これほどの大災害により、直接被災された方々の肉体的、精神的、経済的、そして魂レベルにおいて大きなダメージを負ったと思われます。メンタル面での問題は今後、深刻（PTSD：外傷後ストレス障害）になることが想像できます。

日本人ひとりひとりの生き方変換の大いなるチャンスと感じます。節電に対する国民意識が芽生えたとしたら、昔の「もったいない」「モノを大切」といった意識の過去帰りは一過性にしたくないですね。

仏教の説く末法は、2050年頃までとも言われていますが、その後の日本、その後の世界を考えて何を成すべきは、自分が生まれ生きていく意味は何なのかを考える最高のチャンスを感じています。被災された方々を現場力をもって救援している、警察、消防、自衛隊、そして東電の現場の人達の姿に頭が下がります。ここから自分の役割は何かを考えることが出来ます。大きな変革期に大きな犠牲がついてまわります。それをムダにしないためにも、何をなすべきかしつかり腹に落として行動すべきですね。  
絆を深めていきましょう（佐藤）