

ミック研究所の「マネジメント通信」(2010年7月号で91号)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いますので、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19号] 2011年1月

1日

埼玉県鴻巣市赤見台 1-3-201 (〒365-0064) Eメール: ①micc@olive.ocn.ne.jp②info@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/>

今回の内容

- ・平成23年のメンタルサポートアカデミーの指針について
- ・厚生労働省からのレポート(メンタルヘルスと自殺やうつ等の経済的損失)と企業課題の前号修正
- ・リーダーシップ発揮のEM(感情のマネジメント)について
- ・NPO第8期カウンセラー養成講座について
- ・10月のお楽しみ会と12月公開講演会のご報告
- ・お知らせ、①職場でのメンタルリーダーの養成、②第9期認定カウンセラー養成講座募集開始
- ③認定講師の派遣について

1. 平成23年のメンタルサポートアカデミーの指針と活動について

皆様、新年あけましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

心の健康問題については、いよいよ本格化することが考えられます。今年の一語は「信」、自分を信じ、まわりの人との信頼関係と「絆」を再構築しましょう。メンタルサポートは「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、心理相談、メールカウンセリング、企業、施設、自治体等のメンタルヘルスサポート活動を行っています。

メインとなる事業は、カウンセラー(職場におけるメンタルリーダー)養成ですが、平成22年度で第8期を迎え、平成23年3月に修了となり、地域で活躍するカウンセラーが新しく動き出します。これまでの講座と異なる点は、認定講師が積極的に講座の中で活躍している点です。(NPOメンタルサポートが認定するカウンセラーは100人を超えて各地で活躍しています。)

誰の心の中にも自らを癒す「インナーカウンセラー」が存在しています。グローバルなオープン社会の一方で閉鎖的な家族空間と関係が広がっていることも確かであり、そうした中で人の心が自らの心を防衛するために問題を起こし始めています。人は共存しあう存在です。個々の心の中のインナーカウンセラーは、受容共感されて目覚めます。そして、自らを活動させます。

コミュニケーション、心理・カウンセリングの勉強は、そのインナーカウンセラーを受容共感するための考えと少しの技術を学びます。つまり、インナーカウンセラーを真ん中に置くと、周辺にはミドルカウンセラー(受容共感の出来るよりよき他人)がいることが望ましいのです。それが、家族や友人、職場生かであればベストでしょう。さらに、それらを取り巻くアウトカウンセラーが存在します。この人は職業カウンセラーです。一般感覚として、職業カウンセラーのドアを開けることは少し抵抗があるはずですが。だからこそ、学んだ一人ひとりがお互いによりよきミドルカウンセラーになることで社会は穏やかに育っていくのです。

こうしたことを学ぶ人、また、縁あってこの通信を読まれる方は、以下を心がけましょう。

その1：生活の中で活かすこと。学んだ考えと少しの技術は生活の中で活かしましょう。

人は簡単には変わりませんが日々のわずかな積み上げで、結果として関係が自然に変化していくものです。この過程（フロー）が大切だと感じます。

その2：技術の応用。学ぶことはいろいろですが、傾聴や共感の技術は基本です。こうした技術を日常の関係の中に応用しましょう。たわいない話の中で傾聴、人は本当に自分の話を聞いてもらいたいと思っています。それに応えましょう。聴いているという聴き方は、どのようなものか再度復習をしてください。

その3：フィードバック。人間関係を見直す習慣をもちましょう。振り返りは重要です。振り返ることで自分と相手との関係が見えてきます。

その4：話すことも大事。聴くことと合わせて、話すことも工夫しましょう。自分の言っていることがきちんと伝わっているか、聴くことと、話すことはいずれも大切なのです。

その5：言葉の背景にある言葉に出しにくいものを感じる感性。言葉はとても理性的です。諸々の感情や思いは、理性のフィルターを通過して言葉に表されます。言葉を1とするなら、その100倍の感情の動きがあるのです。始終、そのことを考えることはできませんが、そうした感性を磨くことは日常の中でも出来るはずで、子どもであるなら絵本を読んで聞かせる、大人であるなら芸術に触れる、本を読む等です。

2. 厚労省報告 「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書の修正について

平成22年9月7日付けの報告書では、①労働者のプライバシーが保護されること、②労働者が健康の保持に必要な措置を超えて、人事、処遇等で不利益を被らないこと等を基本的な方針として、次のような仕組みを導入することが適当とされた。

<報告書のポイント> 前号でのお知らせ

1. 一般定期健康診断に併せ、ストレスに関連する労働者の症状・不調を医師が確認する。
2. 面接が必要とされた労働者は産業医等と面接を行う。その際は、上記ストレスに関連する症状や不調の状況、面接が必要かについて事業者には知らせない。
3. 産業医等は労働者との面接の結果、必要と判断した場合は労働者の同意を得て、事業者には時間外労働の制限や作業の転換などについて意見を述べる。
4. 事業者は、労働時間の短縮等を行う場合には、産業医等の意見を労働者に明示し、了解を得るための話し合いを行う。

上記内容が、11月20日付けで、以下のように一部修正されていますのでご報告です。

厚生労働省は22日の労働政策審議会で、企業の健康診断でうつ病などの兆候を調べる新制度について、健診で精神疾患の所見のある労働者が医師と面接を希望する場合、医師に直接申し出る当初案を修正し、事業主を通じて申し出る仕組みに変更する方針を示した。新制度は2011年度からの導入を目指すもの。当初案では、労働者はプライバシー保護の観点から、事業主を通さずに医師と面接が可能だったが、労政審の経営側委員から「労働者側の情報だけでは、医師が的確な意見を示せない」などの異論が出て、方針転換した。健診結果を労働者だけに通知する当初方針に変更はない。一方で過労死弁護団全国連絡会議代表幹事の松丸正弁護士は「簡単なカウンセリングで済む軽い症状でも面接を望むだけで事業主に知られる仕組みだと、面接自体を敬遠する労働者も出る懸念がある」と指摘している。

3. リーダーシップ発揮のEM（感情のマネジメント）について

リーダーといっても、それは職場の話しと思わないで下さい。人はそれぞれにリーダーの側面を共通に持っています。専業主婦であっても、家族内でリーダーシップを発揮して家族をまとめ、やりくりする側面を持っています。つまり、そのあなたはリーダーなのです。そのリーダーが朝から暗く否定的な言葉しか出さなかったら、家庭の雰囲気はどうなるでしょう。反対に、明るく元気で前向きだったら、どうでしょう。この差は、とても大きいものがあると思いますが如何でしょう。

職場でも家庭でもリーダーのそうした「感情」の居所、「気持ち」の持ちようはとても大切です。その見えにくい感情、測定しにくい気持ちは、周辺に感染していくのです。

その感情、気持ちのあり方をひとつリードするのがリーダーシップなのです。その要件には以下のようなのが上げられます。

関係性維持の要件：人は関係性を求めていますので、どのように係わるかということです。

さりげなく声かけ、朝はさわやかに挨拶、何かあれば誘う、雑談をするということです。

動機付け刺激要件：人が動機付けられたいと願っています。期待をかける、ほめる、認める、やってみせる、見本を示す、教える等の相手の能力なりに合わせてのアプローチです。

参加協働自律要件：人は一緒にことを行う、その過程の中で関係づくりをしていきます。さらに、任せられることで自分を意識します。ここに動機刺激要件が加わり、有能性が刺激されることで成長を自ら志向し始めます。

こうした要件を遂行することが「リーダーシップ」ということになります。感情に振り回されるか、感情を上手にコントロールするか、この差は大きいですよ。1歩リードすることを今年は考えて、自分の感情を上手にセルフコントロールしてみましょう。

4. 第8期認定NOP認定カウンセラー養成講座開講

昨年6月から第8期のカウンセラー養成講座が始まっています。

講座は8期生に加えて講座OBも加わり毎回20名前後の参加でにぎやかに、そしてまじめに研修が進んでいます。

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。お知らせにご紹介下さい(-)

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8期スケジュール

- 第1回：6月20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」終了
- 第2回：7月18日（日）「人の性格の見方、とらえ方」
- 第3回：8月22日（日）「受容、共感することの意味と技術」
- 第4回：9月12日（日）「人の欲求と受容と共感の意味」
- 第5回：10月17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14日（日）「カウンセリング技術の理解」
- 第7回：12月4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16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13日（日） 「メンタルヘルスについて」

第10回：3月13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、従来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。

5. 10月の交流会、12月公開講演会等のご報告

(1) 認定講師会主催のお楽しみ会

昨年10月31日に行われた「はとバス」での“鎌倉いいとこどり”（横浜から鎌倉への日帰り旅行）は楽しい1日でした。



三溪園を散策し、横浜中華街での中華食べ放題でお腹を満たし、鎌倉の鶴岡八幡宮で蘇った銀杏の木を拝みパワーをもらい、その帰りは円覚寺で心を鎮めての工程でした。

たまには、こんな企画も良いものですね。今年も企画しますので、皆様方の参加をお待ちしています。

(2) 12月の公開講演会と落語会

12月の公開講演会は「子守唄」でした。子守唄指導員の茨城県小見玉市の納場保育園、山本喜代美様、飯塚光恵様、西田寿子様による実践報告と子守唄の実演は、心に染み入るものでした。今、日本が問われています。日本人の心とは何か、そんなことを考える良い機会でした。第2部は恒例の落語会、毎年おなじみの三遊亭円左衛門師匠によるいつになく熱の入った落語も伝統芸能を知る良いものでした。第3部の懇親会、それぞれがそれぞれに色紙にコメント書いたり、ひとり1曲のカラオケ大会で盛り上がり、忘年会に相応しいものになりました。

6. お知らせ

(1) 職場でのメンタルリーダーの養成

現在、企業、自治体で「メンタルリーダー養成講座」が動き出しています。リーダーシップとコミュニケーションの技法を学ぶことの出来る内容になっています。皆様方の職場に合わせたオーダーメイド方式で行っていますのでご連絡お待ちしております。

(2) 第9期認定カウンセラー養成講座募集開始 ※詳細については次号でお知らせしますが、申込は受け付け始めています。

平成23年6月から第9期がスタートします。関心ある方、一度きちんと勉強してみたいという方は是非ご連絡下さい。10名から15名程度の少数で行っています。

(3) 認定講師の派遣について

カウンセラーの派遣、講演やセミナーの派遣も行っていますので、お気軽にご相談下さい。

職場のコミュニケーション、メンタルヘルス、家庭における親子夫婦のより良いコミュニケーションの取り方等ニーズをお寄せ下さい。