

今回からミック研究所の「マネジメント通信」(2010年7月号で91号)との合併号で発行させていただきますので、ミックマネジメント通信をお読み頂いている関与先の方々も引き続きお読み頂けたら幸いです。

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18号] 2010年10月1日

埼玉県鴻巣市赤見台 1-3-201 (〒365-0064) Eメール: [micc@olive.ocn.ne.jp](mailto:micc@olive.ocn.ne.jp)

電話 048-597-2239 FAX048-596-7836 <http://www2.dango.ne.jp/micc/npo/20101018.html>

ブログ <http://miccmsa.exblog.jp/>

今回の内容

- ・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による経済的損失)と企業課題
- ・リーダーシップ(変化しているリーダーシップ)
- ・NPO第8期カウンセラー養成講座について
- ・10月~12月の行事予定
- ・フィッシュ哲学について(態度を選ぶ)

1. 厚生労働省報告 1)「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」の報告書取りまとめ 平成22年9月7日  
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ました。

### <報告書のポイント>

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。

我が国の自殺者は、平成10年以降12年連続して3万人を超えており、政府の新成長戦略(平成22年6月18日閣議決定)でも2020年までの目標として、「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合100%」が掲げられています。報告書を受け、厚生労働省は労働政策審議会で制度改正に向けた議論を始める予定です。

### 2)「自殺・うつ対策の経済的便益(自殺やうつによる社会的損失)」

推計結果のポイント

自殺やうつ病がなくなった場合の経済的便益(自殺やうつによる社会的損失)の推計額は、

- (1) 2009年の単年度で約2.7兆円
- (2) 2010年でのGDP引き上げ効果は約1.7兆円となった。

(注)単年度の推計額は、その年に自殺で亡くなった方が亡くならずに働き続けた場合に得ることが出来る生涯所得と、うつ病によって必要となる失業給付・医療給付等の減少額の合計。

年間の自殺者数は、1998年から3万人を超えたままの状態が続いています。厚労省は上記のような経済損失を出していますが、数字を出したからといって自殺が止まる訳ありません。事実、2006年（平成18年）「自殺対策基本法」が交付され、翌年に「自殺総合対策大綱」が決定しましたが、自殺は減っていません。国も企業も本当に減らしたいのか疑問のところ。自殺数3万人のうち約1万人、つまり労働者の自殺は他殺のようなものと言ってしまったら言い過ぎかもしれませんが、その証拠に1997年は、消費税増税実施（3%から5%に）、ヤオハンが倒産、三洋証券破綻、北海道拓殖銀行破綻、山一証券破綻等大型企業倒産・銀行破綻が相次いだ年なのです。1998年はさらに金融監督庁発足、この年から賃金削減、正社員減少等により、円が急騰、日本長期信用銀行、日本債券信用銀行破綻等経済的に日本社会は大きなダメージを迫ることになります。

すなわち、社会経済の動きと自殺は密接につながっているのです。これに対する国も動きも対症的に終始、企業も本格的に取り組んでいるとは言いがたい現実があります。

企業を見ると、メンタルヘルス対策への取り組みは実態34%と報告されていますが、この数字も低いのですが、実際に企業に自治体にメンタルヘルス問題で訪問すると数字以下の実態に直面します。34%と自殺者3万人という数字が重なっているのをみても国も企業ももっと本腰を入れる必要性を感じます。人の「命」に関心の薄い社会は健康的だとは思えません。

ミック研究所は人の教育を使命とし、NPO法人はメンタルヘルスによる心支援を使命として取り組んでいます。では企業はどんなことに取り組むべきでしょう。

#### 【今後企業現場ではどのような取り組みが必要だろう？】

具体的には以下のようなことが上げられます。メンタルヘルスの各種調査結果を見ると、必ず窓口設置、カウンセラー等専門家の常設などが上げられるのですが、これは健康な人の発想です。メンタル不全を起こしている人が窓口や専門家の居る部屋に行けるかという、ここに実に高い壁があるのです。この上位2点は以下の課題と同時進行で設置すべきです。以下取り組みを上げます。

##### ①メンタルヘルスに関する啓発を日常的に行うことです。

定期的なミニセミナー、外部講師を呼んでの講演、労働安全運動やリスク管理と結びつける等

##### ②定期健康診断と合わせてメンタルチェック（自分に気づいてもらう）

メンタルチェックは厚生労働省で標準化されたものなど使用すると良いでしょう。

メンタルチェックのみならず、「職場の風土チェック」（※）と合わせて行っても良いでしょう。

※職場の風土チェックはミック研究所にご相談下さい。メンタルヘルスの背後に職場の風土があることは確かです。

##### ③管理者のリーダーシップ開発

リーダーシップ＝コミュニケーション能力と考えて良いと思います。管理職の聴く能力、話す能力、コーチする能力、個々のモチベーションを上げる能力はメンタルヘルスのみならず、職場風土にも大きな影響を与えるものです。企業現場の管理者のコミュニケーション能力は充分とはいえない実態を多く見かけます。

##### ④現場におけるメンタルリーダーの養成

身近に話し相手が居ることは重要です。管理者のリーダーシップ開発と合わせて、もっと身近なリーダー養成、メンタル面を理解したリーダー育成も今後の課題です。それを通して管理者のリーダーシップを組織として補完していくのです。

※うつや自殺への歯止めのキーワードは、吐き出し、話し相手

##### ⑤相談窓口の設置、ホットラインの設置

大企業の場合は窓口設置できると思いますが、中小企業の場合は難しいと思いますので外部機関（公的）の電話相談窓口を定期的に案内する。また、専門機関と提携してメール、電話相談できるライ

ンをつくっておく。当法人も無料で行っており定期的に使用されています。

## ⑥カウンセラーの委託

内部に専門家を置くのは無理があると思いますので、月1回、四半期に1回でも専門家に来てもらう。カウンセリングそのものに慣れてもらうために、人事異動のあった人は優先して面接を受ける等の仕掛けも必要です。そうした中で自発的に窓口を訪れる人も出てきます。カウンセラーを委託することのメリットはカウンセリングを通して社内の問題も浮き上がるということです。

※カウンセリングに行く人は、問題ある人、病気の人というイメージを払拭することです。

## 2. リーダーシップについて

リーダーシップの概念は時代と共に変化しています。「黙って俺について来い」というリーダーシップも時によって遅しく頼もしく感じるものですが、今の時代を考えると、柔軟に対応出来るような“やわらかリーダーシップ”が求められているように感じます。相手に応じて、人に応じて、状況に応じて対応出来ることを要件としてコミュニケーションの方法も使い分けられることができるということです。

さらに企業現場をみると、以下のような課題があります。

- ・目標と成果行動を結びつける因（モト）となるモチベーション課題
- ・人間関係や職場風土を活性化させる課題
- ・メンタルヘルスへの対応課題
- ・危機管理課題

コミュニケーションのスタイルには、単に情報の提供、アドバイス、ティーチング、コーチング、スーパーバイズ、メンタリング、カウンセリング等あります。こうしたことを学習しながら自分なりに学習した知識を使いこなせるような智慧に変革が必要です。そのために前提となるのが「リーダーマインド」です。

リーダーマインドとは、最終的には生き方になってきますが、育てる意思と自分なりの哲学をもって向き合うことです。現実の中では、「関心、配慮、心」の理解です。

関心とは、部下個々への関心のレベルを上げることです。部下のことを知っていますか？

配慮とは、状況に応じてコミュニケーションスタイルを使い分けることです。

心の理解とは、相手の気持ち、意思、願望がどこにあるかを理解することです。

## 3. 第8期認定NOP認定カウンセラー養成講座開講

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） 但し12月は、通常の公開講座ですので2,000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」

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」

第1回から毎回、認定  
講師が頑張っています

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ください。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。

#### 4. NPO10月、12月の行事案内

##### (1) NPOお楽しみ会のご案内

日時：平成22年10月31日（日）

「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です(^-^)

集合：東京駅南口9時

費用：大人 6980円 子ども 4500円

ご連絡お待ちしております!!!

##### (2) 12月は公開講演会と落語会です。

詳細は別途ご連絡させていただきますが、以下のような内容を予定しています。

日時：平成22年12月4日（土）13:30～

場所：クレアこうのす 3階大会議室

第1部：公開講演会 13:30-15:00

理事長挨拶 佐藤茂則

茨城県親子のきずな再生事業子守唄実践報告

子守唄指導員 納場保育園 保育士 山本喜代美 様

納場保育園 保育士 飯塚光恵 様

納場保育園 保育士 西田寿子 様

第2部：第4回のすっこ寄席 15:30-16:30

三遊亭円左衛門（三遊亭円楽一門 真打）他

第3部：懇親会

子守唄、子育て

てに大切だと

思いませんか。

子守唄を聞か

せられる家庭

の復興を願っ

て企画しまし

た。

#### 5. フィッシュ哲学

世界で一番賑わっている魚市場、そこで行われていることを企業現場に導入。

さて、どんなものか、その答えは4つだけ。企業だけではなく人間関係も同じです。

(1) 態度を選ぶ (2) 遊ぶ (3) 人を喜ばせる (4) 注意を向ける

その魚市場はこの4つを実現して大いに活気を創っているという実話からきたものだ。

- ・態度：人によっては朝からふきげん、しかめっつらをして周囲に気を使わせる、「あの人は変人だから」、その一方で、笑顔で人を見ては声をかけ元気に動いている。職場は自ずと活気がでてきます。この態度の違いはその人自身が選んでいる、ということです。どちらの態度を選ぶかで周囲に与える影響は大きいと思いませんか。

- ・遊ぶ：この魚市場では魚を売ることを楽しんでいる。声を掛け合い、楽しみながらやっている。
- ・人を喜ばせる：客まで巻き込み一緒に遊ぶ、参加をうながす雰囲気がムンムンしている。
- ・注意を向ける：魚市場の人達は常に注意をして客を見、まわりの人に気を配り交流を図っている。

こうして見ると決して難しいことではありませんが、いざ実践という段になると意外に難しいかもしれません。まずは、日常の中から態度を選ぶことから始めてみては如何でしょう。

- ・朝は機嫌よく起きてみましょう。今まではどうでした？
- ・出勤する時には明るく笑顔で挨拶し声かけする。

人は毎日、無意識に自分の態度を選んでいるのです。世界で一番賑やかなこの魚市場の人達は、毎日自分の態度を選んでいるのです。そして、どんな人間になりたいかはっきりしているのです。そして、仕事をしながら楽しみ、それがエネルギーになっているのです。楽しむことがエネルギーになることを体感しているのです。さらに、お客と一緒に楽しんでいるのです。私達にとってお客とは誰でしょう。どうしたらそのお客と楽しむことができるでしょう。

こうしたことは仕事に全力を注ぎ、自分達とお客に注意を向けているのです。

紙上演習：①あなたは朝から始まってどのような態度を選んでいますか。

②遊ぶことの効用は何でしょう？

③人を喜ばせる効用は何でしょう？ また、そのためにどうしたら良いと思いますか？

#### 【今月の言葉】 心の中の時計

時計、文字盤には短い針と長い針、裏側には動かす仕組みと動力源があります。

文字盤は生活、短い針は目標、長い針は態度、行動。仕組みは生活設計、そして動力源はどうなりたいか、どんな人間になりたいか、どんな人生にしたいか、といった自分の心の中から起き上がる願望です。

通常私達の身の回りにある、時計は乾電池で動いていますが、最近では太陽電池で動いているものが増えていますが、光に反応するのは良いと思いませんか。私達の願望も未来からの光を動力源にしているからです。

また、次回お会いしましょう。暑い夏も終わり、読書の秋、スポーツの秋を楽しみましょう！！