



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13号〕2009年8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

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

ブログ <http://miccmtsa.exblog.jp/> (定期的に書き込んでいます。平成14年(2002)に発行した「ゼロ社会と心の技術」をリニューアルしたものを連載始めています。)



1. 社会のメンタル事情

理事長 佐藤茂則

以下、気になる報道を上げてみます。皆さんどう思われますか。

自殺者半年で1万7000人(1月から6月)1日95人、都道府県で多いのは、東京都 1569人 大阪府 1057人 埼玉県 971人(1日5人)、増加率が高いのは、沖縄 51.3% 山口県 30.2% 高知県 21.6% 岡山県 17.5% 埼玉県 16.7%(数字は前年同期対比)。経済、健康、家庭、関係の4Kの内、経済問題のウエイトがあがっている。

世界では8番目に多い日本、先進7カ国では1位という結果です。自殺未遂者はこの何倍かいるでしょう。さらに「死にたい」と思った人は100倍くらい居ると思われます。**経済大国は自殺大国**になっているのです。

「心の病」で労災269人 過去最多だった07年を上回り最多を更新したのです。年代別では、30歳代の74人、20歳代の70人、40歳代の69人と続き、20~40代で全体の8割を占めています。職種別ではシステムエンジニアや医師などの「専門的・技術的職業」が69人という数字がレポートされています。

職場へのクレーム増えた 職場への苦情が増えていると感じる人は4割。苦情を言う傾向は60代が最も多いという。業種別では、教育、病院が高いという。7月21日報道)

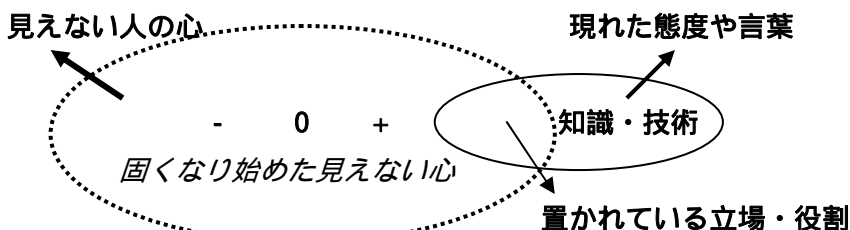
イライラしている日本人、大学共同利用機関「統計数理研究所」の全国調査「日本人の国民性」によれば、「この1か月間でイライラしたことがある」と回答した人の割合は、20歳代が63%、30歳代が62%、40歳代が57%という結果が出されています。

こうした報道は本来、防止につなげていく方向で各機関、個々人が考えていくことが大切ですが、現代社会の怖さはこうした報道によって触発されるリスクを負うことです。「自分にもあるかもしれない」という負の気づきが直線的に実行に移してしまう危険性です。報道するほどに増加していくのです。これだけ情報があふれていることで私達の意識は相当メディアに汚染されているかもしれません。関係者がいたらごめんなさい。

だからこそ、気づいた個々人が身近なところから活動を展開すべきなのです。「聴くことは誰にでもできる身近な社会貢献活動なのです」

2. 人の心は不ぞろいなダンゴ状態!?

人の心は普段気づきにくい大きな心と言葉に現れる小さな心で形成されています。見えない、気づきにくい心が支配心です。表に出てくる小さな心は言わば従属心です。



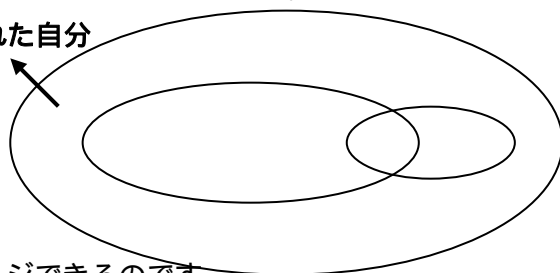
見えない心が固くなり始めています。固くなると「わがままになります、自己中心になります、頑固になります、

感情的になります、イライラしてきます」人の見えない心は本来柔軟に出来ているのですが、周辺の環境等で固くなったり、柔らかくなったりしながら心を形成しています。今、この部分が固くなって、固くなった心で表にでてくるために自分や他人を傷つけることになります。また、人は役割を失い、立場を失くすことで人の心は固くなり、自らを追い詰めていきます。

こんな時だからこそ、あえて現れる言葉や態度を+に言い換えることが大切かもしれません。+の言葉には「ありがとう、感謝しています、お蔭さまで、嬉しい、幸せ、大好き、大丈夫、愛している等」たくさんあります。こうした言葉を使うだけで、機能訓練と同じで見えない心に響いていきます。

人の心は先の図のように二つに分かれているわけではなく、元々はひとつになっているのです。大きな統合された自分自身を信じて生きましょう。

統合された自分



もし、こうした作業が自分の中で出来なければ、親しい友人、知人の力を借りるのです。その中に専門家が居ればなお良いですね。

話して整理できます。聴いてもらって安心します。

人はそうした関係の中で自分と向き合うエネルギー

をチャージできるのです。

もしあなたが現在、悩みを抱えているなら打ち明けることのできる知人、友人を探してみてください。もし、適当な方が見当たらないのなら専門機関を利用することをおすすめします。最近の公的機関は昔と違って対応はとても良くなっています。無料で相談できる相談機関の情報を日頃から収集しておくとも良いかもしれません。

参考：関係原則

- 原則 1：人は人との関係の中で生老病死の生命活動を営む
- 原則 2：人は人との関係の中で喜怒哀楽を感じ人生を営む
- 原則 3：人は人との関係の中で生き働く動機付けが行われる
- 原則 4：人はその関係で傷つき、また癒される
- 原則 5：人は誰も関係から離れ、逃れることができない

2 . NPO 活動状況

(1) 講師養成講座

以下のような日程で第 1 期が開催されています。

第 1 期生は東京、埼玉、千葉、茨城、長野から 13 名が受講されています。

NPO 認定講師養成講座日程 (案) 10 月以降は確定次第連絡します。			
第 1 回	6 月 7 日 (日)	13:30 - 16:30	場所：クレアこうのす 中会議室
第 2 回	7 月 5 日 (日)	13:30 - 16:30	場所：同上 セミナー室
第 3 回	8 月 2 日 (日)	13:30 - 16:30	場所：同上 中会議室
第 4 回	9 月 6 日 (日)	13:30 ~ 16:30	場所：同上 中会議室
第 5 回	10 月 4 日 (日)	13:30 ~ 16:30	場所：同上 中会議室
第 6 回	11 月 1 日 (日)	13:30 ~ 16:30	
第 7 回	12 月 13 日 (日)	13:30 ~ 16:30	模擬講演を予定しています
第 8 回	1 月 10 日 (日)	13:30 ~ 16:30	
第 9 回	2 月 7 日 (日)	13:30 ~ 16:30	
最終回	3 月 7 日 (日)	13:30 ~ 16:30	受講者による修了講演

6 月、7 月は講師としての話し方、資料のまとめかた。8 月は心理テストを行っています。

9 月は精神分析のお話を予定しています。

(2) 第7期認定カウンセラー養成講座

現在、10名ほどで開催されています。第1回は7月19日(日)に開催されました。「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」カウンセリングの基本的なところの講義と自己紹介を緊張しながらも和やかな雰囲気で行われています。第2回は以下の予定です。

第2回：8月23日(日)13:30 - 16:30 「人の性格の見方、とらえ方・そして傾聴の実際」

講師は佐藤理事長と外部講師に心理カウンセラー 岩松正史 様を予定しています。

第3回：9月27日(日)13:30 - 16:30 「人の欲求と受容、共感、そして承認」

講師は佐藤理事長と第1期 認定カウンセラー 好田八千代 様を予定しています。

現在、講師養成講座に参加している方々には随時、講師としてお声をおかけしますのでよろしくお願ひします。

カウンセラー養成講座は公開形式になっていますので1回だけでも結構です。1回あたりの単位は次年度に繰越して次年度に認定を受けるようにしましたので、関心あるテーマがありましたらお出かけ下さい。

心の雑記帳：企業内でのカウンセリングの話です。企業現場でみるメンタル不全是異動(自分の移動、上司の移動)で現れることが多いものです。

Aさんは上司が移動してストレスを抱えます。新しく異動になってやってきた上司と前の上司のやり方が異なっていました。以前の上司はきちんと指示を出しそのフォローをしてくれていました。ところが新しい上司は丸投げタイプ、何かあると責任を取ろうとせずそのツケがAさんに回ってきます。仕事量が必然的に増えて、ストレスを抱えて不眠に悩まされるようになり薬を飲みだします。性格は責任感強く相手に合わせるタイプ。カウンセリングでは自分の置かれた状況を話し、性格の見直しをしながら、今の状況で何ができるか考えました。薬で症状は減ったがしばらくつづける、自分で抱えていたものを他のメンバーに協力してもらおう、当の上司に対しては、その上の上司とも相談し、現状を話し、出来ることと出来ないことを分類してきちんと話すことにした。

こうした対策はカウンセリングの中で自分の思いを吐き出し、開示する経過の中で本人が気づいたことです。

メンタル不全を起こす人は概して順応性高く責任感強いものです。その責任感を認め承認してくれる上司なら頑張れるものですが、そうでなく何かにつけて批判し時に否定する上司に当たると心身に不調をきたします。

面と向かって言いたいことが言えれば良いのですが、これには覚悟が必要かもしれません。普通の人には出来ることでもまじめであるが故に出来ない、結果として不調をきたすので、こんな時どう対処するかいくつか実例をあげます。

Bさん：職場外の友人に話を聞いてもらい、とりあえず吐き出した。

Cさん：考えないようにプライベートの活動(習い事等)を持った。

Dさん：とりあえず何日間か休んだ。

Eさん：机の引き出しにハンマーを置いた。同僚にもそのことを話した。

最後のEさんの対処には少々気になりますが、同僚も知っているということもあり、「安心する」というものでした。

Eさんの対策はやはり気になりますが、抱え込むことなく、何らかのアクションを起こすことが大事だと考えましょう。ハンマーはいけませんが、同僚に話している点がポイントかもしれませんね。

メンタルヘルスに関する講演やセミナーやカウンセラーの派遣、個別カウンセリング、心問題等気になることがありましたらご連絡下さい。電話 048-597-2239 FAX 048-596-7836 Eメール：micc@olive.ocn.ne.jp
ブログ <http://miccmtsa.exblog.jp/>

天候不順の折、皆様にはくれぐれもお身体ご自愛下さい。