

働く女性の ポジティブメンタルヘルス

メンタルヘルスはセルフケア重視の時代となった。しかし、働く女性の負担は増すばかり。今回は、医療機関とEAP会社が提唱する、働く人のメンタルヘル스에特化した、心と体の健康向上リゾート保健農園ホテル「フフ山梨」の設立から4年を経て、講師が取り組む新しいセルフケアについて、演習を交えて学んだ。



2017.3.3 伊藤忠商事東京本社ビル会議室にて



自分の「体の声」を聴く方法

～ ニーズを探り気づきにつなげるこれからのセルフケア ～

春日未歩子 (株式会社グリーンドック取締役、保健農園ホテル「フフ山梨」プログラムディレクター)

女性を取り巻く厳しい現状

女性が元気になる日本は立ち行かないが、女性を取り巻く環境は厳しい。仕事の責任や負担が増えているのに、帰宅後は家事や育児に追われて24時間稼働している状況がある。夫や実家など周囲のサポートがない場合は、ストレスをどんどん抱えこむことになる。

一方で、がんになる方も増えている。再発予防のため、復職後はストレスがかからないような仕事に就きたい希望は当然あるのだが、職場でそれをいいにくい状況がある。うつで休職した方よりも、がんなど病気で戻ってこられた方のほうがストレスは強いのかも知れない。

過労死と疲労

直近でショックだったのが、電通で起こった過労死である。企業研修で私が最初に話すのが、1991年、電通社員が過労の末に自殺された「電通事件」のことで、この事件がきっかけとなって過労自殺が認定されるようになった。今また同じ話をしなくてはならないことが非常に残念だ。日本人は完璧主義で責任感が強い傾向があり、無理な仕事も限界を超えてがんばってしまう。そもそも自分が疲れていること自体に気づけないのである。

自分の疲れ具合とエネルギーの充電法を把握する

みなさんは、今のどのくらい疲れているのだろうか。手元の用紙に、今の自分のエネルギー量の数値を記入してほしい。そして、限界値に近づくと、たとえば頭痛がするなど、自分に何が起こってくるのか。さらに、自分なりに、疲れを取る方法やエネルギーが充電できる方法も書いてほしい。エネルギーの充電法は自分にとって楽しいものであると同時に、意外とエネルギーを使う事柄でもあるはずだ。うつになると、エネルギーを充電する事柄が、まっ先にできなくなることを知ってほしい。

ストレスコーピングの幅を広げよう

嫌な刺激があったときに、自分はどう乗り越えるか。ストレス時の対処行動にBASIC Ph (レジリエンシー統合モデル) がある(図1)。6つのチャンネルの中で、自分がよく使うもの、ぜんぜん使っていないものもあるはずだ。それを把握していると、ストレス対処方法の幅が広がったり、自分の強みをつまく発揮できることにもつながっていく。興味のある人は、BASIC Ph JAPANで研修を行っているので、ネットで検索して調べてみてほしい。

(図1) ストレス対処法チャンネル

B Belief 信念	A Affect 感情	S Social 社会的	I Imagination 想像力	C Cognition 認知	Ph Physical 身体的
自己価値	感情	役割 他人組織	直観 ユーモア	現実知識	行動実践的
態度 信念 寿命 価値 意味	聞く力 感情を表に出す 受け入れる 表現する	社会的役割 構成能力 自己主張 グループ 役割を演じる	クリエイティブ 遊び シンボル 空想	情報 優先順位 問題解決 自己探縦 内的会話	活動 運動 リラクゼーション 食べる 働く

The Community Stress Prevention Centre
www.icspc.org 「The Integrative Model」 Mooli Lahad

保健農園ホテル・フフ山梨の予防的な取り組み

保健農園ホテル・フフ山梨は、精神科医療機関が母体となり、医療機関の予防的な視点をもつ、心身健康向上のための宿泊施設である。私はここで自然の環境を使つて人とのつながりや心と体のつながり、それから自分が本当にのぞんでいることとのつながりを取り戻してもらう取り組みをしている。恵まれた大自然の中で、五感を使ったプログラムを組み、乱れた自律神経のバランスを整えていく。宿泊されたみなさんにはエネルギーをチャージしてもらい、元気になって帰っていただいている。

マインドフルネスで 心と体のつながりを取り戻す

マインドフルネスとは、今の瞬間の現実につねに気づきを向け、今の現実をあるがままに受け入れ、思考や感情にとらわれない状態のこと。グーグルなどの企業研修でも使われていて、もとは日本の「禅」が由来である。

私たちの頭の中は、常々過去や未来に意識が向いているが、マインドフルネスでは「今このとき」の体の感覚に意識を止めておく。意識を向けることで、今自分に起きていること、外の刺激が客観的にみられるようになり、自分の「べき思考」のパターンにも気づくことができる。外からの嫌な刺激に対しては、すぐ反応せず、刺激と自分の対応のあいだに「間」をつくるのが大事であるが、この「間をつくること」に対してもマインドフルネスは大変有効である。

体の内臓感覚（内部感覚）を大事にする

マインドフルネスを行って体の感覚を大事にしてほしい。自分の体の感じがつかめると自己肯定感が高まる。自己肯定感が高まれば、他者への信頼も高まるのである。

体の感覚には運動感覚のほかに、内臓感覚（内部感覚）というものがある。嫌なことがあると、胸のあたりがもやもやするのも、この内臓感覚によるものだ。感情や疲れをキャッチするにはこの内受容の感覚が大事だ。また、思考が外界とのつながりをつくっているが、ネガティブなことを考えれば考えるほど、ネガティブなことが寄ってくる。負のスパイラルにはまらないためにも、自分の体が発している快/不快のサインをキャッチし、体が快適になるようにポジティブな考え方をしていくと、ポジティブな出来事が起きるようになってくる。

独立行政法人 労働者健康安全機構のご紹介

菅野由喜子氏（独立行政法人 労働者健康安全機構 産業保健アドバイザー）

産業保健総合支援センターの活用を

厚生労働省が所管する独立行政法人労働者健康安全機構では、全国47都道府県に産業保健総合支援センターを設置し、各企業に出向いて働く人の支援をする、人事労務スタッフや産業保健スタッフに、メンタルヘルス対策をはじめとする産業保健に関する相談や研修、情報提供などの支援を無料でを行っている。産業保健総合支援センターがさまざまな形でみなさんを支援していることを知って、ぜひ活用していただきたい。

◆ 治療と職業生活の両立支援のサービス

病気の治療と仕事の両立のために、治療就労両立支援センター（各労災病院内）と、産業保健総合支援センター（両立支援促進員）で相談窓口が設置されています。

<東京例>

- ① 両立支援相談窓口（東京労災病院内） 03-6423-2277
- ② 東京産業保健総合支援センター相談窓口 03-5211-4480

月～金 ①8:15～12:00②13:30～16:30（祝日を除く）

セルフ・コンパッションと「ニーズ」

もうひとつのキーワードは「セルフ・コンパッション」である。セルフ・コンパッションは他人に対するのと同じように、自分を大事にする。自分にやさしくするということである。まずは、自分が本当に求めることは何かというニーズを知る。相手のニーズもキャッチできると、暴力的な付き合いにならず、よりよい人間関係が築ける。次の「自分のニーズを知るワーク」を行ってみよう。

自分のニーズを知るワーク

- 自分の中にあるルールを1つあげる。
「～すべき」「～でなければならぬ」と常々思っていること
- ワークシートに「私は～すべきである」と記入する。
- その文章を「私は～することを選択する」という文章にして、どんな気持ちかを感じる。
- さらに「私は～することを選択する」「なぜなら～を望んでいるからだ」と続けて記入する。
- どんな気持ちになるか、確認する。
「NVC」マーシャル・B・ローゼンバーグ <http://www.cnvc.org/>

続いて、3人1組になってワークを行おう。1人が「最近のちょっとネガティブなこと」を語る。聴き手2人は相手のニーズを考えながら聴き、話し手に「こんなニーズがあるのではないのでしょうか」とカードからニーズを選んで渡す。感想をシェアし、役割を交代する。

相手のニーズはなんだろうと思いつきながら聴くと、相手に寄り添えるようになり、話の聴き方が変わる。話し手も「私のニーズを考えてくれている」とうれしくなる。みなさんが日ごろ支援している方々にも、このような形で傾聴し、「こんなニーズがあるのでは？」と話し手に尋ねて、よりよいコミュニケーションをつくってほしい。

◆ ストレスチェック制度サポートダイヤル

産業医、保健師等ストレスチェックの実施者、事業者、衛生管理者等ストレスチェック制度担当者等からのストレスチェック制度の実施方法、実施体制、不利益な取扱いなどに関する相談にお答えします。

全国統一ナビダイヤル 0570-031050

（通話料がかかります）

平日10:00～17:00（土、日、祝、12/29～1/3は除く）

◆ ストレスチェック助成金の問い合わせ先

従業員50人以下の事業場は、助成金支給の対象となります。詳しくはナビダイヤルまでお問い合わせください。

全国統一ナビダイヤル 0570-783046

（通話料がかかります）

平日10:00～17:00（土、日、祝、12/29～1/3は除く）