

日本精神保健社会学会

平成 22 年 9 月 15 日

THE JAPAN ASSOCIATION OF
MENTAL HEALTH SOCIOLOGY

事務局：東京都豊島区西池袋 2-39-8

ローズベイ池袋ビル 3F

<日本学術会議学術研究団体 No. 1001>

東京メンタルヘルス株式会社内

TEL 03-3986-3220 FAX 03-3986-3240

ニュースレター第 40 号

発行人：宗像恒次 編集人：窪田辰政、上田敏子

第 16 回学術大会のお知らせ（最終版）

- 開催日 平成 22 年 11 月 13 日（土） 10:00～16:30（9:30 受付）
- 会場 中央大学駿河台記念館 620 号室
東京都千代田区神田駿河台 3 丁目 11-5
- 大会テーマ
「メンタルヘルスの成長アプローチ ―他者報酬型社会から自己報酬型社会へ―」

大会実行委員長 畠中宗一副会長（大阪市立大学大学院生活科学研究科教授、当学会副会長）
副委員長 武藤清栄副会長（東京メンタルヘルス株式会社所長、当学会副会長）

● プログラム

第 1 部（10:00～12:00）

- 10:00～ 一般演題発表
- 12:00～ 昼食・休憩
- 13:00～13:30 学会総会

第 2 部（13:40～16:30）

<シンポジウム>

- ①「部下の育成や成長と会社経営」<企業> 大山泰弘氏（日本理化学工業株式会社会長）
- ②「メンタルヘルスとセクシュアリティ」<パートナー> 潮田英子氏（株式会社エヴァ）
- ③「学生のモチベーションを育む授業の実践」<教育> 窪田辰政氏（静岡産業大学）
- ④「教育現場で成長を支える」<教育> 柿岡文彦氏（公立高校校長）

コーディネーター 宗像恒次（筑波大学大学院人間総合科学研究科教授、当学会会長）

17:30～ 懇親会

- 参加費：1）一般 4,000 円 会員 3,000 円 学生 2,000 円（学生証のコピーが必要）
2）懇親会 4,000 円
3）シンポジウムのみ参加 一律 2,000 円

資格研修会参加者の声

メンタルヘルス推進担当者研修会に参加して

東京メンタルヘルス講師 井内郁子

現在、EAP メンバーとして仕事をしております。自分に不足している知識の習得と、現場が知っておかなければならないことについての情報収集を目的として参加しました。

「心の健康」について考える時間がありましたが、メンタルヘルスという言葉を知っていても、自分自身が「心の健康」について考えたことがありませんでした。知っているつもりになっていたのだと思います。メンタルヘルスを推進する立場として、まずは自分自身が「心の健康」についての考えをしっかりと持っておく必要があると気づかされました。「心の健康」の重要性は、自分の理解の深さが伝わった時に相手を動かします。この気づきを活かして、自分の言葉で説明できるように準備しておきたいと思いました。

メンタル不全の事例は、自分の周囲でも確認することができています。インターネットや書籍を調べることでいろいろと考えさせられた経験があります。カウンセラーの立場としてどのように支援がなされたのかという事例を知ることができたことは、大変有意義でした。自分の対応と比較して、今後の自分に何ができるのかを考えることができたからです。職場の場合は、一般的に言われている理想的な対応と実際の対応がかけ離れることがあります。会社は無駄なコストや労力をかけたくないというのが本音だと思いますし、メンタル不全を起こした本人は何とか職場復帰を果たしたいと思います。そのほざまで、上司や関係者は収益の維持向上のプレッシャーと闘い、職場復帰が思うようにいかない部下を見て負担に思うに違いありません。しかし、それぞれの思いを何か事ある毎に理解することができれば、その問題を解決していくことが可能であるという認識を改めて確認することができました。ありがとうございました。

熱風 ～理事たちの現場～ Vol.1

－働く人々の心に寄り添って－

(社) オリエンタル労働衛生協会

メンタルヘルスマネジメント・サポートセンター所長 栗原 壮一郎



■はじめに

職場のメンタルヘルスが問題にされるようになって 20 年余、しかし労働者健康状況調査（平成 19 年）によると、7 割近い事業場が未だ「メンタルヘルス対策に取り組んでいない」と回答しています。その理由の多くは「専門スタッフがいない」、「取り組み方が分からない」等、事業場にメンタルヘルス対策を展開する機能が育っていない現実があります。

そこで「身体と心の健康」を併せサポートできる労働衛生機関を目指し、当センターを立ち上げました。

■活動の概要

＜メンタルヘルス活動の基本＞

職場のメンタルヘルス対策は、「心の病」への対応との認識が少なくありません。

しかし私たちが実施した調査で、「前向きに仕事をしている人ほどメンタルヘルスを低下させ、や

る気を失っている」という結果が出ています。そんな状態が続けば、やがて前向きに仕事に取り組まなくなります。つまりメンタルヘルス対策は、「事業目的達成の必須事項」との理解を広めることが最優先のミッションと考えています。

そのため支援は、「経営とメンタルヘルス」の関係理解から始めます。そして直面する問題を確認し、事業場毎の支援策を提案します。

基本はメンタルヘルス不調者への対応とその仕組みの整備、そして事業場の実情を踏まえた心の健康を高める活動です。

<不調者対応とその仕組みづくり>

職場のメンタルヘルスを支える社会資源整備が十分でない現状にあって、不調者への対応支援を求められるケースが少なくありません。良好な支援関係づくりには、困っている問題へのきめ細かなサポートは大切です。

そこで活躍するのが当センターの保健師・カウンセラーといったスタッフで、事業場での相談対応の他、関係スタッフのサポートに神経を使います。こうした活動の質を確保するためには、顧問医（精神科医）を交えたケース検討会も欠かせません。

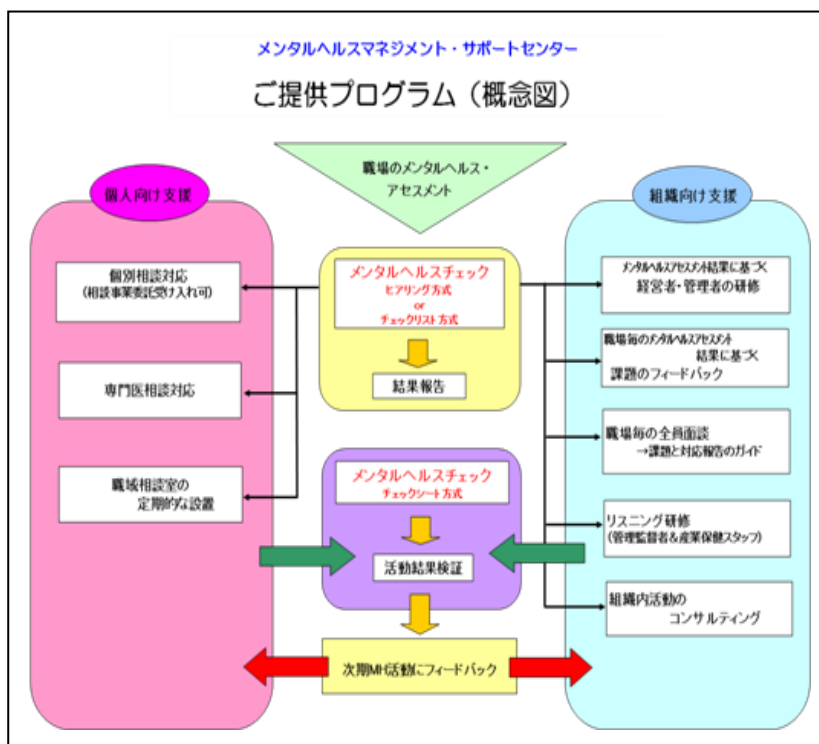
顕在化したケースは大切な学びの機会として、誰がどのタイミングで何をすべきかを整理し、事業場のルールに反映、その周知とともにグループワークで問題対応能力を高めるお手伝いをします。

<実情を踏まえた組織活動の展開>

事業場のメンタルヘルス実態を捉えるには、管理データに診る・アトランダムなヒアリング・メンタルヘルスチェック等いくつかの方法がありますが、いずれの場合も事前に目的と結果の活用方法を明確に示すとともに、個別情報の秘匿性の周知を大切にしています。

調査結果を解析し、「被害者」を作ることのないよう注意しながらレポートします。その上で従業員各層にきめ細かにフィードバックし、計画的かつ継続的な活動の提案と展開の支援をします。

具体的には「心の健康診断」、種々のメンタルヘルス教育、「声かけ活動」や「挨拶運動」といったコミュニケーションの風土づくり、事業場内諸制度整備の支援等幅広く、私たちスタッフはその専門性を高めるための研鑽に努めなければなりません。



■今後の課題

私たちに与えられる課題は常に変化している職場という現実の中で生じてくる問題です。

そんな中で「働く人に寄り添う」には、常に新たな問題に正面から取り組むことが求められ、相当なエネルギーを必要としますが、常に学びの機会を与えられているとも言えます。

そうした貴重な経験を整理し、支援を必要とする現場に広く情報の提供できるネットワークのターミナルとして機能することを目指しています。

■はじめに

「大化け（オバケスイッチ）教育」を標榜する本学のスポーツ経営学科では、学生の自己成長を促す教育プログラムを中心に据えた、スポーツ産業および教育の分野で活躍できる人材の育成をめざす学科です。人間形成の場としての教育環境を重視しながら自己効力感を育み、新たな挑戦心を養う教育に尽力しております。

■教育活動

教職課程や経営コースを含む我が学科の場合、学生は知らないうちに多くの重責を背負う道へと歩を進める場合があります。自身のみならず他者の成長をも促さなければならない分野では、自己の悩みに躓くことも多く、かつそれを言い訳にも出来ません。そのため、私のゼミでは、まず講師



【ゼミナール風景】

が率先して精神的に安全な空間作りを呼びかけるところから始めます。他人も積極的に討論や意見発表を行いやすいよう、学生自らが心がけることを学び、どんな学生も自分のカラーを出して切磋琢磨してゆける場を作り上げるのです。困難な状況にあっても、人間関係によってそれらを解消する方向へと向かわせることは、いかなる分野においても必要不可欠といえます。自己効力感を養える場とはどんな場であるかを学ぶ教育者としての学習の第一歩が、自らの成長と挫折への対処の最大の鍵ともなるのです。4年次

に卒業論文を個別のテーマで作成することがメインの目標ではありますが、その他にも最近では様々な活動を通じ、多様な社会的役割を学生自身に課すようにもなりました。磐田市立城山中学校における「よつばプロジェクト」では別室登校の生徒支援のためゼミ生を派遣した他、学会発表などより挑戦的な活動も学生に応じて課すことにしております。個々の能力によってためらいなく挑戦させサポートすることが教員としての義務だと日々感じているところです。



【2010年度窪田研究室ゼミ生一同】

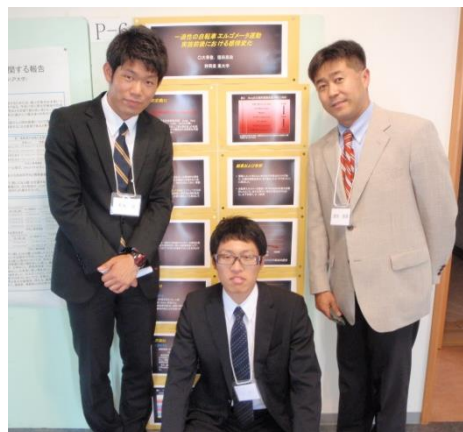
■研究活動

研究活動は教育活動を続けさせて頂いている成果でもあり、またそれ自体が主たる動機付けでもあります。これらの連関は私の研究にひとつの方向性を示すものでした。青少年の身体的・精神的健康についての理論構築へと向かうプロセスとして、これまで行ってきた学生のストレスモデルに関する多角的分析は、これまでも私の研究のなかでストレスマネジメントや身体活動による心身健康への影響といった形で結実してきました。しかし、何より教育活動の中で要請されることとして、

より実践的な段階へと研究の視野を広げたい。これが現在私の思うところです。

そのために私は量的なデータに基づく関係性の把握から、より質的な介入研究を行っていこうと考えております。具体的には、手順に沿って問いを与えることにより自身の問題について気づかせる認知行動環境療法である『構造化瞑想連想法』(SAT)を用いた介入が、これまでの心理学と比較してどの程度適当であり抜きんでているのか、ということが主要なテーマです。構造化瞑想連想法を繰り返し行い、認知・行動・環境変容を支える体育教育を行ってゆくことによって、従来にない形での学生サポートの実現が可能といえるでしょう。

また、この目標遂行のために、研究方法もより多様かつ具体的なものにすることを目指しています。質的研究など、客観的なデータの重要性に即して、活動モニタや血液・唾液採取などの生理的指標を新たに取り入れながら、多領域を効率よく研究してゆくために学際研究としてチームで研究してゆくことを考えています。より実践的・具体的な人間の性質を柔軟に深く理解することで、詳細な考察を行い、現場の教員や指導員にとって参照すべき有益で実用性に富んだデータを理想として取り組んでおります。



【日本運動・スポーツ科学学会
第 17 回大会発表作品】

■今後の課題と展望

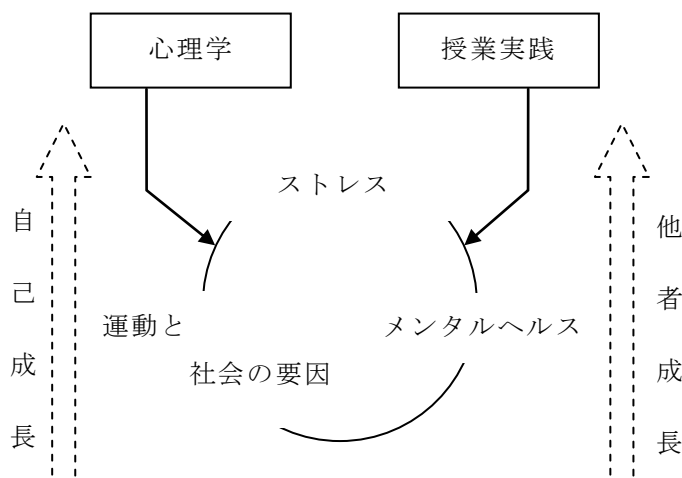
私自身は研究者としてまず第一線を活躍してゆきたいと考えておりますが、しかし同時にその発想の多くは教育現場に根ざしたものであることも変わることがありません。現代人の心身の健康は、今日多くの素因によって影響を受けております。そのために必要な現場と理論の架け橋となる実践的な介入研究のためにも、二者択一ではなく双方を懸命に発展させて行くことこそが私の強い願いです。

現実的な目線で実践的な健康管理、および健康運動心理学の理論開拓に今後もいっそう邁進してゆきたいと考えております。

【静岡産業大学 HP アドレス】

<http://www.ssu.ac.jp>

(文責：筑波大学 榎健太郎)



窪田研究室における研究活動の全体図