

心のケアの必要性と心理職の関わり

カウンセリングオフィス・フロンティア

代表 公認心理師 小島俊久氏

火曜午餐会4月第1例会を6日、当部5階大会議室にて開催した。講師の小島俊久氏は、心理職としての長年の経験に基づき「心身の不調は、医師やカウンセラー等専門家の力を活用して、早期にケアしていくことが大切です」と語った。講演要旨は次の通り。

【なぜ今、心のケアが求められているのか】

(1) ストレス社会に生きる人たち

現代人は、スピードアップした情報化社会において、「情報を持たないことへの不安」や、「過剰適応による心身の疲れ」等高ストレス状態にあるといえる。大人も子供も、人間関係や経済問題等の社会的・心理的ストレスを複合的に受けている。

ストレスを受けると、緊急反応として、①生理・身体的反応（脈が速くなる等）、②情動反応（緊張、不安等）が起きる。長期化すると、疲労感・食欲不振・不眠・漠然とした不快感等シグナルが出るので、ここでケアすることが重要。しかし、そのまま無理をすると、高血圧・胃潰瘍等の病気、うつ・神経症等の心の病気を発症する。病気は、早期発見、早期ケアが大事だが、日本人は忍耐を美德としており、我慢して精神疾患を発症する人が多い。

ストレスには不安による緊張がつきものだが緊張には「過緊張」と「最適緊張」がある。過緊張が続くと、不安→動作が固い→ミスが起きる→予期不安→過緊張と「悪循環」が起きる。そこで心のケアを受けることで「最適緊張」

という状態にすれば、心が落ち着く→動作がスムーズ→成功→自信・達成感→最適緊張と「好循環」が起きる。ストレスを受けてもほどよい緊張感が保てれば良いパフォーマンスに繋がり、人を成長させる。

(2) 家族問題が及ぼす影響

コロナで家族問題が浮き彫りになったが、現代は、①少子高齢化、②女性の社会進出、③低所得層の増加、④ネット社会による情報氾濫、⑤コミュニティストレス（対人関係悪化）、⑥親の孤独や

孤立、⑦子や親の発達障害や精神疾患、⑧男性の子育てへのかかわり方（促進と価値観の衝突）等、「前世代の経験が功を奏さない子育て」の状況にある。そして家族として機能を果たせない「機能不全家族」も増加しており、虐待、ネグレクト等、社会と健全な関りが出来ない社会成員が排出される「連鎖の問題」に繋がっている。

(3) 職場や学校でのメンタルケア

①「集団の中での不適応問題」学校や職場での要求や環境の多様化に対応しきれない人たちは低



評価→自信喪失→不登校・休職→長期化すると休む事に適応してしまう。

②「個別性と多様性を尊重する」社会や集団、組織の中で、外的な違いや内的な違いを尊重し受容する事が大切。

【心理カウンセリングによる支援について】

(1) 心理職という存在

家庭内に問題がある方が、役所等の相談員を介し、本人と一緒に問題と取り組むのが心理カウンセラー。

「心理カウンセリングによる支援」

①対話と傾聴・相談者の話を肯定的な関心を向けながら受容的に聴く。決して断定や否定をしない。・出来事や行動、それに対

する考え、その時に感じられる感情や感覚を丁寧に聴き共有する。→（効果）気持ちや考えが整理され気分が落ち着き、問題解決に向けての心の準備が整う。

②心理療法「セラピー」の提供（リラクゼーション法、瞑想法等）や、コミュニケーショントレーニング（主張訓練、自他尊重対話等）により改善を目指す。

〈家族ケアの実態〉・家族・親子カウンセリング（父、母、子等様々な組み合わせでの問題解決）・夫婦カウンセリング（コロナで環境が変化し、夫婦の再構築等相談が増えた）・訪問カウンセリング（不登校やひきこもりの当事者・家族）等、家族療法家としてケアしている。

(2) 心身の健康について

①「一人で抱え込まない」悲観的思考は悪循環を生むから、医師・カウンセラー等専門家の力を活用する。

②「自分を知る」思考・感情・行動傾向を知ることでセルフコントロールできるようになる。

③「自律的な生き方」自分の行動に責任を持ち、他人や環境の所為にしない生き方を目指す。

④「肯定的な世界観を持つ」（コロナ禍において最も大切）問題状況に遭遇した際、悲しみや怒り、懸念を持ちつつも、改善や乗り越えの希望と可能性を持つ。絶望や不可能などの否定的な世界観ではなく、肯定的な世界観を持ち「乗り越えられる」と信じることが変化・成長を起し可能性を広げる。