

私は自動車部品会社の技術職であったが、会社人生の終盤は産業カウンセラーとしてメンタルヘルス活動を行ってきたので、その経験を紹介したい。

私がメンタルヘルス活動に関わろうとした動機は、20数年前、同僚が過呼吸の発作を職場で起こすことがあり、その人と職場復帰の

## ナビゲーター

話をしたことだ。その人の発作の原因は、職場事情や恋愛と家族事情が絡み合っている過剰ストレスだった。

発作が起きるまでは、何も悩みがないような普通のまじめな人に見えた人が、心の中にはさまざまな葛藤を抱えていることに私は気づいた。そんな視点で周囲を見渡すと、メンタル不調予備軍のような人が多いことが分か

3

## 産業カウンセラーの現場から 相談者の思いに共感して伴走する

# 環境づくり、早期発見・早期対応

った。そこで、そのような人たちの役に立ちたいと思うに至った。そのためには、メンタルヘルス活動の知識が必要と考え、産業カウンセラーになった。

産業カウンセラーの勉強の過程で、「傾聴」というスキルを徹底的に叩き込まれた。悩んでいる人は、共感してもらい気持ちを受け止めてほしいと思っている。そこで、傾聴スキルをツールにして、悩む人に接していこうと考え、相談窓口をつくった。ところが、傾聴の効果を疑う人や、そもそも相談に行くことに抵抗感があり、当初想定したメンタル不調予備軍と思われるほどの数の相談件数はなか

## 「傾聴」による気づき

った。

メンタル不全の状態になる要因を検討してみると幾つか思い当たり、それらに対策を打っていった。まず、「話を聴く人」がいることを認知してもらうため、技術部門全員に対して「メンタルヘルス通信」という心に関する内容のメールマガジンを定期的に発信した。

次に、悩みを聴いてもらうことが自分にとって有益だということを理解してもらったため、技術部門全員に「セルフケア」教育を行い、管理職には「ライinking」教育を行った。それらで、悩み相談に行きやすい環境をつくった。

そのような活動を通して見えてきたことは、それぞれの職場に特有な状況があり、それを踏まえて話を聴くことが大切だということであった。そこで、社内事情に精通しているカウンセラーであれば、話しを聴くことで悩みの原因について早く見立てができ、本人に気づいていただけになる。悩みを話しに来る人は、限界に近い状態の人が多く、また、必ずしも自分の悩みの原因に気づいていないとは限らない。冒頭の同僚の件もそうであった。

メンタルヘルス活動は、早期発見・早期対応が必要である。そのためには組織内において、傾聴スキルが高い産業カウンセラーの活躍が重要と考える。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員  
産業カウンセラー 山田茂樹】

(火曜日に掲載)

