

コロナ禍のストレスマネジメントと カウンセリングの効用

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、生活リズムや働き方が変化して、仕事に対するストレスが増大していることがさまざまな報告により少しずつわかってきた。そこで重要になるのが、ストレスマネジメントである。今回は、臨床心理士、公認心理士でもある小林智美先生を講師に招き、ストレスマネジメントの概論と予防にも治療にも有用な心理カウンセリングについて学んだ。



～2020.11.19開催 オンラインセミナーより～



小林智美先生
臨床心理士、公認心理士
伊藤忠商事健康管理室勤務
国立がん研究センター中央病院緩和医療科 研究補助員

■ ストレス概論

私たちの体には、ホメオスタシス（恒常性）といって、体内環境を一定の状態に保つ働きが備わっている。このホメオスタシスを維持するのが、「自律神経系」「内分泌系」「免疫系」である。ところが私たちの体はストレス（ストレスの元となる事象）に晒され続けるとホメオスタシスのバランスを崩してしまう。その結果、精神疾患や身体疾患が現れる。そうならないためにもストレスマネジメントが重要だ。具体的には以下の方法がある。

(1) ストレッサーそのものに働きかける

例えば、通勤時にその場所を通るたびに犬に吠えられる。こんなときには道を変える選択肢がある。仕事であれば、工夫をしたり周囲の協力を得るなどの対応法がある。しかしストレスにより疲弊すると、簡単な工夫もできなくなりストレスそのものを感じることもできなくなる。ストレスに早めに気づき対応することが重要だ。ストレスを減らすためには周囲の支援を得ることが大切だ。相手とのコミュニケーションをとるときに役立つのがアサーションである。アサーションについては多くの参考書籍が出ているのでご一読いただき、社内で勉強会を開くなどして社員さんたちに広めてもらいたい。

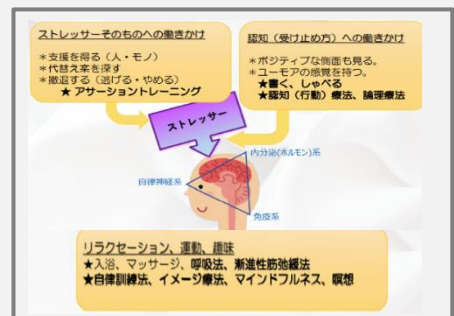
(2) 認知への働きかけを行う

ストレスの受け止め方を変えてみよう、というのが認知への働きかけである。例えば上司からの期待はプレッシャーにもなるが、一方で頑張ろうというやる気にもなりうる。ポジティブな面にも思いを巡らせるだけでストレスが軽減し、良いストレスに変えられる可能性がある。

ストレスを感じたときは「書き出す」「愚痴る」「カウンセリングを利用する」などアウトプットを行うとよい。頭の中が整理されて、結果として認知が変容することがよく起こる。また、体系的に認知の変容を目指す「認知行動療法」は、心理療法で唯一うつ病の再発予防に効果があることがエビデンスで立証されている。

(3) 積極的にリラクゼーションを行う

リラクゼーションは、ストレスを感じていなくても日常的な習慣にしていきたいと思います。さまざまなリラクゼーション法があるが、煩わしいことを意識から追い出すためにも、自分の体に向けて意識を向けることが基本になる。誰にでもできる方法としては、塗り絵やストレッチ、筋トレ、全力で行うラジオ体操などがある。暗示や空想の力を借りて行うリラクゼーション法では、自律訓練法、イメージ療法、マインドフルネス、瞑想などがある。なお、東京大学大学院医学系研究科のコロナストレス対策チームがつくったWEBサイトは、コロナ禍の独特の生活を反映した内容になっているので、お使いいただけるのではないかなと思う。東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 <https://imacococare.net>



■ 心理カウンセリングとその効用

心理カウンセリングとは、悩みをどのように捉え、悩みの解決とは何かを考えることである。では、心理カウンセリングを受ければどんな悩みもすぐ解消するのか。そんなふうにはいかない。例えば、上司のセクハラにあってる女性の場合、カウンセリングを受けただけで上司がセクハラをやめるわけでも、上司が処分を受けるわけでもない。カウンセリングという解決とは、悩みや困りごとに出会ったときに、この悩みはこうしておけばいいなど、心の落としどころが見ついたり、自分なりの問題への向き合い方が見つかるということ。セクハラ被害の例でいうと、カウンセリングを通して上司を訴える決心に至るかもしれない。あるいはセクハラをかわせるようにしようと思うかもしれない。または、会社を辞める決断をすることもあるだろう。進むべき方向が定まったり、迷いながらも状況を変える方向や状況を受け入れる方向に進んでいくことができる。カウンセラーはこれを支える。カウンセリングはあくまでもご自身による自己解決ということになる。

● 心理カウンセリングがもたらすもの

心理カウンセリングには、さまざまな効用がある（図）。悩みのないときでも、定期的にカウンセリングを受けて話すうちに、自分を振り返って軌道修正をしたり、自己肯定感を高めてなりたい自分を見つけて進んでいくことが期待できる。自分のことを話すのは勇気がいるが、それほど力まず、習い事のような感覚で、もしくは自己研鑽のつもりで活用してほしい。なお、社内に相談室がない場合は「臨床心理士と出会うには」で検索すると日本臨床心理士会が運営するホームページが出てくる。全国の相談機関を検索するページがあるので利用してほしい。

心理カウンセリングっていったいどんなもの？
…再考

Q 心理カウンセリングとはいったい何なのか？
A 主体的に話をしに行く場である。

Q 心理カウンセリングにはどんな効果があるのか？
A ①悩みの自己解決
②メンタル不全の予防
③自己実現