

メンタルヘルスに関するカタカナ用語の意味

ワーク・エンゲイジメント

ワークエンゲイジメントとは「従業員のメンタル面での健康度を示す概念」です。
仕事に対する、「熱意」「没頭」「活力」の3つが満たされている心理状態をいいます。
(仕事に対してのポジティブで充実した心理状態を指す。)

(心理的)レジリエンス

レジリエンスは、変形から元の形に戻ろうとする「弾力性」、変化や変動に対する反応としての「復元力」や「回復力」という意味。心理的レジリエンスとは、逆境に対する反応としての精神的回復力や自然的治癒力
ストレスや逆境にさらされても、適応し、自分の目標を達成するために再起する力と表現されています。

マインドフルネス

今、この瞬間に意識を向けること。過去や未来ではなく、今自分の周りで起こっていることに注意を集めること。
過去の経験や先入観といった雑念にとらわれることなく、身体の五感に意識を集中させ、「今、瞬間の気持ち」
「今ある身体状況」といった現実をあるがままに知覚して受け入れる心を育む練習のこと。

メディテーション(瞑想)

心を静めて無心になること、何も考えずリラックスすること、心を静めて神に祈ったり、何かに心を集中させること、
目を閉じて深く静かに思いをめぐらすことなどとされている。

ソーシャルサポート(社会的支援)

社会的関係の中でやりとりされる「支援」のことを指します。職場で考えるならば、周りの職員からのサポートのこと。
ソーシャルサポートは主に4つに分類されます。

情緒的サポート:励ましや応援によってやる気を起こさせてくれるサポート

情動的サポート:あなたにとって役立つ情報を教えてくれるサポート

道具的サポート:実際にあなたのことを手伝ってくれるサポート

評価的サポート:あなたの仕事やその他業務に対して、適切に評価してくれるサポート

ソーシャルサポートの提供源

人的サポート源:家族、友人、上司・同僚、産業医、看護職、心理カウンセラーなどの専門家、
同じような境遇にある人たちなど

物的サポート源:所属団体(会社)、国家・地方の公的機関など

ソーシャルサポートの乏しさを示す社会的孤立のサイン

以下の9項目のうち、同意できる数が多いほどソーシャルサポート源が不足している。

- ・時々世界で一人ぼっちの感じがする。
- ・望むほどには友人に招かれて外出することがない。
- ・よく孤独感を感じる。
- ・頼れる友人を見つけることは困難だ。
- ・親しくしていても、なかなか友人にはなれない。
- ・今の生活で、友好的な雰囲気を楽しむ機会はない。
- ・他の人を頼りにできるほどのつながりはない。
- ・人は親切で援助的だとは思えない。
- ・友人を訪ねることにためらいがある。

コミュニケーション

「人間の間で行われる知覚・感情・思考の伝達」と定義されている。

コミュニケーションは、主に2つに分類されると言われています。

言語的コミュニケーション: 会話を主とするコミュニケーション

非言語的コミュニケーション: 言葉以外のしぐさや表情、態度等のコミュニケーション

メラビアン(Mehrabian)の研究より、人間が交わすコミュニケーションのうち、言語的コミュニケーションは7%、非言語的コミュニケーションは93%を占めています。93%の内訳は視覚的要素(表情など)が55%、聴覚的要素(声の大きさやスピード)が38%ただし、これは非言語的コミュニケーションが言語的コミュニケーションより重要であることを示しているのではない。

その他、内的コミュニケーション(自分で自分に問いかける内省的思考)により新たな問題解決策を発見できる。

コミュニケーションで最も重要なものは相手の話を聴くことです。心理学者のRogers(ロジャーズ)は「建設的な人間関係を作るために必要な条件」として次の3つを挙げました。

- ・ 共感:「もし私が同じ立場だったら」という観点で話を聴く
- ・ 無条件の肯定的関心:相手の気持ちを批判せずに無条件に受け入れる
- ・ 自分に正直であること

アサーティブなコミュニケーション

人間関係には、大きく分けて次の3つのタイプがあります。

- ・ 攻撃的:自分のことだけを考えて、他者を踏みにじる関係
- ・ 非主張的:他社を優先し、自分のことは後回しにする関係
- ・ アサーティブ:双方のことを考え、最も良い妥協点を見つける関係

コミュニケーションの性質

- ・ 道具的コミュニケーション:相手に対して何かして欲しい時に、その目的を達成するために、道具のように使われるコミュニケーションのことを指す。(上司から部下に対して、「～しておいて」などの命令)
- ・ 自己充足的コミュニケーション:相手に対してお願いするのではなく、コミュニケーションを行うこと自体に目的が置かれており、自分を満足させるコミュニケーションを指す。(仕事には直接関係ない挨拶や雑談)
- ・ 返報性(互惠性)の法則:相手に何か借りを作るとお返しをしなくてはならないと感じる人間の性向を指す。

アイビー(Ivey)のマイクロ技法

アイビーは多くのカウンセリングに一貫してみられる共通のパターンがあることに気づき、それを「マイクロカウンセリング技法」と命名し「マイクロ技法の階層表」にまとめました。

マイクロ技法の基本的かかわり技法

- ・ かかわり行動:相手の話を「聴く」ことに重点をおいた技法
かかわり行動はカウンセリングの基本であり、聴き手の積極的な傾聴の姿勢を相手に示す手法の総称(視線の合わせ方、身体言語、声の調子、言語的追跡)
- ・ 質問技法:「開かれた質問」と「閉ざされた質問」
- ・ クライアント観察技法:質問に対する応答と表情・態度との間の矛盾点や変化に気づくこと
- ・ はげまし、言い換え、要約
(はげまし)語りを促す技法。「うんうん」「ええ、ええ」「もっと話しをしてみてください」などの言葉
(言い換え)相手が表現したがっていると思われる内容を、より明確にした形で表現して返す技法
(要約)相手の考え、感情そして行動を正確にまとめる。
- ・ 感情の反映:「それはあなたにとってどんな意味をもちますか？」
「あなたは・・・と感じているようですね」相手の根底にある自分の感情に気づくことである。
- ・ 意味の反映
感情や思考、行動の背景にある、意味を見出すことを援助。

(ストレス)コーピング

ストレスの基にうまく対処しようとする事。

ストレスの基(ストレス)にうまく対処しようとする事を、ストレスコーピングといいます。

問題焦点型コーピング(ストレスの要因を除去する、認知の仕方を変える)

ストレスそのものに直接働きかけて、それ自体を変化させて解決を図ろうとする事(原因を取り除く)

(例)対人関係がストレスである場合、相手の人に直接働きかけて問題を解決する)

物事の受け取り方を肯定的に変えてみる(認知の仕方を変える)

(例)満員電車は嫌いだ → 体力づくりに役立つかもしれない

情動焦点型コーピング(感情にアプローチしてストレスの反応を低減させる)

ストレスそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとする事

(例)対人関係がストレスである場合、それに対する自分の考え方や感じ方を変える

・ 情動処理型

ストレスによって生じた感情を誰かに話すことで感情を整理する方法

(例)提案の失敗でストレスを感じたため、同僚と話してみる

・ 認知的再評価型

ストレスに対する捉え方・認知の仕方を変えて、ストレスを軽減する方法

(例)新しい仕事を任されて責任の重さを感じるのではなく、期待されていると考える

運動

身体的興奮を低減させるには、運動を行うとよい

普段より10%多い心拍数に至る有酸素運動を無理のない時間行くと、ストレス物質(コルチゾール)の消費に効果がある

アドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニン

副腎髄質ホルモンには、アドレナリン、ノルアドレナリンおよびドーパミンがある。

アドレナリンの主要な作用は心収縮力の増大、ノルアドレナリンの主要な作用は細動脈の収縮である。

アドレナリンとノルアドレナリンの作用は似ているが違いもある。アドレナリンは、主に心臓に作用し

心収縮力を増大させる。ノルアドレナリンは、主に血管平滑筋に作用し細動脈を収縮させる。

いずれも血圧を上昇させる。

ストレスホルモン:ノルアドレナリン、コルチゾールなど

コルチゾールは、副腎皮質から分泌されるホルモンの一種。心身がストレスを受けると、急激に分泌が増える。ストレスから体を守り、糖利用の調節、血圧を正常に保つなど必要不可欠なホルモン。

セロトニン

セロトニンは、他の神経伝達物質によって行われる精神活動を監視して、不安定な状態を補正して精神状態の安定化を図ります。セロトニンの量が不足すると、すべての機能が低下することになります。

身体機能の変化としては、体温調節不全、血管の収縮機能の変化による血圧変動や血管性の頭痛、腸管蠕動不全による下痢や便秘などの症状となって現れます。

精神活動の変化としては、抑うつ気分、不安、強迫観念、パニック発作、睡眠障害(覚醒異常)、食欲の異常(主に過食)などを引き起こします。

どのようなメンタル障害でもきっかけになるのは、セロトニン量が減少し、セロトニン機能が低下することから始まると言っても過言ではないといわれています。

ドーパミン

「ドーパミン」、「アドレナリン」の両方とも交感神経が優位の時に分泌され、脳や体を興奮状態にします。

「ドーパミン」が分泌されると人は幸福感を感じ、「アドレナリン」が分泌されるとやる気を感じます。

そして、2つは全く別の物質ではなく、「ドーパミン」が変化したものが「アドレナリン」であるという関係にあります。

(備考)

自律神経は更に交感神経と副交感神経という2種類に分かれており、交感神経は興奮・緊張している時、副交感神経はリラックスしているときに優位になります。

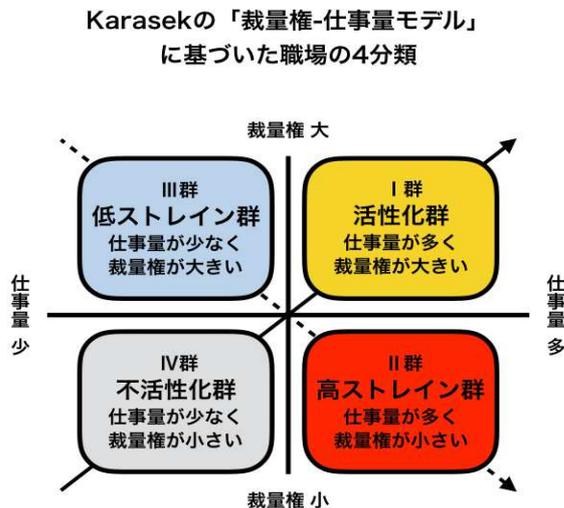
エンドルフィン

脳の中心部にある下垂体が作り出すホルモン。エンドルフィンには、ドーパミンの効果を持続させ、集中力をアップさせる効果が期待できます。

マラソンなどで長時間走り続けると気分が高揚してくる作用「ランナーズハイ」は、エンドルフィンの分泌によるものとの説がある。食欲、睡眠欲、生存欲、本能などが満足すると分泌される。

カルセック(karasek)モデル

仕事の要求度(仕事量や責任)が大きく、それに比べて仕事のコントロール(自由度や裁量権)が低い場合にストレスが生じやすいとされています



ERIモデル Effort-Reward Imbalance Model

努力-報酬不均衡モデル

ドイツの社会学者Siegrist(1996)が提唱している努力-報酬不均衡モデルに基づく職業性ストレス調査票であり、集団を対象とした疫学的応用を念頭においている。

本モデルは「職業生活において費やす努力と、そこから得られるべき、もしくは得られることが期待される報酬がつりあわない」高努力/低報酬状態をストレスフルとする。

尺度は3つ

「外在的な努力」「外在的な報酬」「オーバーコミットメント」

「もっと頑張らねば」、「自分がやるしかない」等と必死で自己投入していく人も居ます。

この状態は専門的には「オーバー・コミットメント」と呼ばれ、いわゆる「燃え尽き症候群」に(バーンアウト)なりやすい状態と言えるのです。

ストレス耐性を上げるための栄養素

ビタミンB、C、カルシウム、マグネシウム、タンパク質

事例性と疾病性

事例性とは業務を推進するうえで困る具体的事実で、「就業規則を守らない」「仕事の能率が低下している」「同僚とのトラブルが多い」など関係者はその変化にすぐに気づくことができます。(ポイントは「いつもと違う」)
一方、疾病性とは症状や病名などに関する事で、「幻聴がある」「統合失調症が疑われる」など専門家が判断する分野です。職場での問題把握の第一歩は、病気の確定(疾病性)以上に、業務上何が問題になって困っているか(事例性)を優先する視点が求められます。