

【資料】メンタルヘルス講演録

「自分らしく仕事をするために」 ～対人援助の仕事とストレスコントロール～

講師 松本 一生

(松本診療所ものわすれクリニック院長、大阪人間科学大学教授)

皆さま、こんにちは。ご紹介いただいた松本一生と申します。

実は、このセンターでの相談担当者として移転する前の高齢者総合相談センターの時代から入ると、おそらく10年目になるのではないかなと思います。私自身は、18年になりますが臨床の場でいろいろ精神科医としてやってきました。

今日の話は決してある領域に限定しないで、支援者として今度はご自分をどのように保っていられるか、という話をさせていただきたいなと思っています。

人間というのは誰かと対応したとき、誰かが向かいにいたときに、その誰かに対して「いい、その人」と「悪い、その人」というイメージを、必ずいつも持っていておかしくないのです。最初に自分で思い起こしてほしいのですが、人を援助するとき、子どもさんを保育や指導をし、福祉職としてかかわったときに、自分が相手に対していい対象ばかり持っていて、悪い対象を気持ちの中でどこかに追いやっていませんか。つまり、私が支援をしないといけないこの人は、私のことを信頼して頼ってきている。私はその人に対していいイメージばかり持っている。あまり意識したことがないと思うのですが、実はこれは大きな落とし穴なのです。人のために何かをしたと思うときには、この悪い対象が無意識のうちに消え去ってしまっているのです。

皆さんの中に、「ストレスがある」「ストレスがない」、いろいろな言い方をします。では、ストレスはあってはいけないものかということ、そうではないのです。適度なストレスがあれば、人間として一番安定して、仕事もしっかりできるし体も悲鳴をあげずにすみませぬ。適度なストレスが大事なのです。その適度なストレスを生むためには、やはり自分の中で、この人に対していいイメージと悪いイメージがバランスを取っていないといけません。自分の中に、この人を本当に客観的に見られる目があるかどうか。自分が使命感に燃えて情感的になりすぎていないかどうか。まずそれを見ることが大事だと思います。

皆さんが対人援助の専門職のプロであり、あなたの力を借りたいと言われれば言われるほど相手から期待が込められています。その人の家族からも。誰にも告げずに一人で相談に来られる方もいらっしゃると思います。

人のために何かしてあげたいと思えば思うほど、そのことで支援者は悩みます。でも、

臨床では動かないことのほうが多いのです。精神科の臨床の現場では、我々が善意を持ってかかわったとしても右にも左にも動かないケースはたくさんあります。ところが、学校の臨床の場、児童の指導、高齢者領域、それからハンディキャップを持った身体障害、知的障害、精神障害を持った方々と付き合っている中で、皆さんが熱心であればあるほど、「何とか形を出してあげたい」と思うと、とてつもなく大きなストレスの原因になります。

「関与をしながらの観察」という言葉があります。精神療法の大家、サリバンという人が作った言葉です。「その人にわれわれがかかわっていくときに、自分たちも自ら巻き込まれていきながらも、誰かが責任を持ってその人にかかわるとしたら、観察だけであってもちろんその人にかかわっている」という意味なのです。

ここで、支援職の皆さんにかかってくるストレスとはどういうものか見てみましょう。ハンス・セリエという人が、ストレスという言葉を作りました。本来は今のように「ストレス＝悪者」ではなかったのです。相手と綱引きをしているときに、ある程度いいテンション、張りのかかった状態で一番いい関係ができます。相手も手が痛まず、こちらも引っ張られすぎない、いい感じのテンションがかかります。一方、ストレスを全くフリーにすると破綻します。大事なポイントですが、人間にとってはある程度のテンションがかかりながら、それが過重にならない、これがストレスのコントロールの仕方です。対人援助の仕事をしていると、なかなか思い切って休むことができないかもしれません。

過剰なストレスは、あまりにも緊張を強いることになりますから、いろいろな面で体と心が悲鳴をあげます。身体的なストレスとして一番考えないといけないのは、体に負荷がかかるということです。これは何も介護のお仕事をされている方だけではありません。

「何も体を使っていないのにどうして筋肉痛になるんだろう」と相談に來られました。

その次が疲労です。これは横文字でいうと、ファティーグ (fatigue) と言います。別に疲れるようなことはしてないのに、なぜかこの体から疲れが消えていかない、「なぜだろう」というふうな訴えが出てきたときには要注意です。

3つ目、不眠です。明らかにこれは皆さまのエネルギーを削いでしまいます。がんばって何かして、誰かの支援を一緒にするとき。「よかったなあ」と安堵した時こそ危機です。大変なケースに対して何か先が見えた時、そこでホッとされた時こそ、実はストレスが体や心を破綻させます。次に出てくるのは、罪責感です。自分がいることが罪である。私がいることが、この人や家族にとって、むしろ邪魔になっているのではないかなと思いはめる人もいます。

皆さんがプロであるほど、プロとして恥ないように技術面、精神面の両方で自分の不安を払拭しようとしめます。安全を確保するために、危険を回避して、その危険をコントロールしようとするところから、結果的に過剰なかかわりになる。これが場合によっては、抑制につながると言われてしまうのです。

皆さんは、不安になったときに「こんな不安を、プロとしての自分は持つてはいけないのだ」と思っている方が案外多いですが、実は持つていいのです。不安というのは、不安

に思わないようにしないといけないと思うと不安は強くなります。

「私は支援でつらい思いをしたことがない」と、おっしゃっているような相談職、あるいは、「私の人生は、この子たちの支援に捧げる」と、おっしゃっているような方、「私は誰の手も借りずに、この職場には私しかいないのだから、一人で支援しなければならない」。この発言をしている支援職というのは、実はバーンアウトしやすい傾向にあります。

気をつけないといけないポイントは、対人援助の専門家であればあるほど、自分はどのような人間であるか知っておくことです。次にこの4つが当てはまるかどうか見ていきましょう。

1つ目。なぜか、人に頼られる。お仕事を離れてもということ。

2つ目。人の嫌がることは自分がする。結果的に引き受けてしまうという。

3つ目。自分は陽気なほうである。

4つ目。他人と対立するのは嫌。他人と対立するような図式を見たときには、なぜか自分が一歩引いてしまっているという人です。

この4つのファクターがすべて当てはまる。その4つのポイントを兼ね備えた人の性格に名前が付いています。「メランコリー親和性性格」といいます。メランコリーというのは、うつではないのですが、気分がふさいで調子が悪いということを指します。でも、この性格を持っている方というのは、実は対人援助の専門職として考えたら、鏡みたいな人でしょう。自分を二の次にして、人のために自分を抑えることができる、良い人です。4つのファクターのうちの1つをいつも外しているような方は、メランコリーになりません。メランコリーが行き着く先はバーンアウトです。ところがファクターを外すことができた人たちは、1人もバーンアウトしなかったのです。ただし、3つ目のポイントの「自分は陽気なほうである」は、「ああ、これが駄目だったから、明日から陰気にいこう」って、これはちょっと無理でしょう。だから、これはもうこのままで結構です。残りの3つのポイント。人に頼られて人が嫌がることを、「また、やってね」と頼まれたときに、人と対立したとき、どこかで皆さんが「No」と言えるかどうか。これがストレスコントロールにずいぶん大きな力を持ちます。

実は3回に1回「No」と言う、つまりストレス過剰を3分の2に減らすとバーンアウトしないというデータが出ています。3回に1回は「No」と言ってください。自分自身の中の個人的なストレスコントロールができれば、過剰なストレスからはずいぶん開放されます。

2つ目のポイントですが、「施設・組織全体として、できることできないことを統一する」というのも、大事なストレスコントロールです。皆さんが属している組織・施設が一定の基準を持ってストレスを回避するということです。要求が出すぎた時には、ある程度、組織全体として枠を決めてその要求に応じましょう。回数を決めたり、対応する時間を決めたりするというのが、大事なポイントです。

皆さんが日々熱心であるほど、自分の中で目標設定が上がってしまいます。それと反比

例するかのように、自分の中の評価は下がっていくのです。少しずつ自分の中で自己評価を再度上げることができれば、最終的に、「こんな私でも支援者としてやっていっていいのだ」と思える日がくる。それが実は皆さまにとって一番大事なことです。

福祉職員のメンタルヘルス相談。これこそ今日のお話の中で一番お伝えしたいことですが、福祉の仕事、あるいは対人援助の専門職であるからこそ、実はメンタルヘルスに留意していただきたいと思います。

今一番求められているにもかかわらず、なかなか進まないのが専門職のメンタルヘルスです。熱心な方こそ、自分の中でメンタルヘルスをしながら自分を保っていくことが求められます。

皆さんに課せられた役目は、支援職としてしっかりと生き延びることです。地域福祉を実践してこられて、支援職としてずっと支援を続けること、それが大事なことですから。

どうも皆さま、長時間ご清聴いただき、ありがとうございました。

この稿は、平成 20 年 12 月 19 日（金）、午後 3 時～5 時まで福祉施設職員を対象に、大阪市社会福祉研修・情報センターで開催した講演録を抜粋したものです。

（文責：連絡協議会事務局）