

支援者も支える支援

現実逃避

6月から始まるストレスチェックに向けた登録業務も大詰めを迎えています。そのため毎年この時期は、1日の大半をデスクワークで費やすこととなります。1日じゅうパソコンに向かっていると、普段とは違う疲労感を覚えます。このような電子機器を操作することで生じるストレスをテクノストレスと言いますが、そのストレスのせい作業の合間はぼんやりすることが増えた気がします。現実から逃避しようとしているのか、意識のスイッチを切ることでストレスによるダメージから自分を守ろうとしているのかもしれません。こうした心の働きにも支えられて、どうにかこうにか毎日をやり過ごしているといった感じです。



言わず語らず

職場などでの過剰なストレスが常態化するようなら業務軽減も考慮する必要があります。その多くは周囲が異常に気がつき業務の軽減措置が取られるため、職場側が主導した配慮が行われているように思います。とところが支援を受ける人の話を聞いてみると、職場の配慮に感謝はしながらもどこか複雑な気持ちを抱えている人が案外多いように思います。例えば、「仕事を上げられてしまった」とか「本当は不要な存在に思われている」など、業務を配慮する意図が歪んで伝わってしまっていると感じることがしばしばあります。こうした背景には、自分から配慮を申し出ることの遠慮があるように思います。ある人は、どういった配慮をしてくれたら楽になるかということも、周囲の人たちの負担を考えると自分のことなのにわからなくなるというのです。そのため、言わず語らずとも察してほしいという期待を抱いてしまい職場との間でミスマッチが生じているように思えます。しかしこうしたミスマッチは、支援される側はもちろんですが、支援する職場の関係者の負担感を強くします。そのため援助に回った側が疲弊して職場全体が機能不全に陥ることは防がなくてはなりませんので、支援介入を行う際は負担の偏りにも注意が必要です。



現状を受け止める力

メンタルヘルス支援において、最近では管理監督者や職場の関係者あるいは不調者の家族などからも援助要請があるなど、援助ニーズが多様化しているのを感じます。そのため職場や家族も含めた関係者と連携した支援が欠かせません。そこでは関係者による情報交換をすることから始まります。これは先ほど述べたような特定の支援者に負担がかかるのを避けるため、まずは関係者全員が事態を把握するという意図があります。さらに具体的な解決支援策についても話し合うわけですが、困難事例では、せいぜい当面の支援についての方針を確認する程度に留まることも珍しくはありません。それでも一朝一夕にはいかないことを全体で確認できれば、次なる展開に備える心構えを持つこととなります。仮に「当面の間は見守りながら、然るべき時期を待つ」という方針が決まり、それを共有することができれば、支援者の側に現状を悲観せず現状を受け止める力が生まれます。このように支援者同士も安定的な関係性に支えられていることが重要であると考えています。メンタルヘルスにおける支援とは、不調者のみならず、支える側の安定感にも配慮しつつ支援体制を提供していくことではないかと思うのです。



溝口 盛治（臨床心理士・公認心理師）

