

# メンタルヘルス通信



＜第 106 号＞

2021年8月13日  
香川県教育委員会事務局  
健康福祉課

## 心の中の声をきく

働き方や休み方に関心が向けられるようになって久しいですが、みなさんはオンとオフの時間をどのように過ごされていますか？疲労回復やストレスを溜めないためには、その切り替えが大事だと言われています。仕事中に生じた疲労やストレス反応を元の状態に回復することをリカバリーと呼びます。リカバリーに必要なことは仕事との心理的距離だと言います。仕事との心理的距離が近すぎるとリカバリーが阻害され、メンタルヘルス不調を来すリスクが高まります。心理的距離が取れなくなる要因は様々ですが、慶応義塾大学島津明人教授は個人的要因に注目し、ワーカホリズムの可能性を指摘しています。



ワーカホリズムには、一人で仕事を抱え込む「働きすぎ」と完璧主義で義務感から仕事をする「強迫的な働き方」の二つの側面があります。さらにワーカホリックな働き方をする人は、休むことへの罪悪感が強く、結果としてリカバリー機能も阻害されてしまいます。つまりオーバーワークによりストレスフルな状態に陥ってしまう背景として、その人が抱く罪悪感も影響していると言うのです。罪悪感とは自己肯定感や自尊感情の低下をもたらすことが知られていますが、このことから、働き方を見直す上において自尊感情を回復していく心理的なサポートも重要であることがわかります。

カウンセリングでは低下した自尊感情の回復がテーマになることも珍しくありません。ある相談者は、保護者とのトラブルがきっかけで自信を喪失し、疲労の蓄積も重なりとうとう燃え尽きてしまいました。遂には仕事にも行けなくなり当方へ相談に訪れました。これまでを振り返る中で、自分の心の声について話してくれました。「私は小さい頃からいつも“反省しなさい”とか“もっと頑張りなさい”と厳しい言葉を聞いてきた気がします。



自分を褒めることや慰めることもできず、“ごめんなさい”と謝ってばかりでした。でもそれがとても理不尽で、自分を縛り付ける言葉に過ぎないということがわかって、“それがどうした”って心の中で言い返したんです。するとこれまで理由もわからずに苦しんでいた重苦しい気持ちが一瞬、晴れた気がしたんです」そう述べてから、ほどなくしてこの相談者はご自分の意思で職場に復帰されていきました。

目標に向かって進むための厳しさは必要です。しかし厳しければ厳しいほど良いというわけでもない気がします。今のご自身がどういう状況にあるか、時々、自分自身に対して問うてみるのもよいかもしれません。どんな心の声が聞こえてきそうですか？ちなみに私はいつも自分からダメ出しばかりされていますが、時々、「もうそんなに無理しますな」という、ゆるい声に救われて今日までやって来られた気がしています。そしてたぶんこれからも・・・。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）