



メンタルヘルス通信



<第 110 号>

2021年12月7日
香川県教育委員会事務局
健康福利課

ストレスコーピングと心の健全さの回復

メンタルヘルス不調に至る原因のひとつにストレスがあります。職場の人間関係にストレスを感じることも少なくないでしょう。そのためストレスにどう対処するかが重要です。ストレスへの対処のことをストレスコーピング*と呼んでいます。

*ストレスコーピングとは、「ストレスの基にうまく対処しようとする事。問題焦点コーピングと情動焦点コーピング」の二つに分けることができます。

(出典：eヘルスネット)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-068.html>

例えば人間関係のトラブルの場合、問題焦点コーピングでは、相手に直接働きかけてストレスを解消しようとする。しかし相手の行動や態度を変えるのは容易なことではありません。一方、情動焦点コーピングでは、原因となっているストレスではなく、自分自身の考え方に気づき、受け止め方を変えていくことを目指します。つまり問題解決ではなく問題解消をねらいとしたコーピングと言えます。

メンタルヘルス相談でも人間関係トラブルを訴える方は少なくありません。その場合、カウンセラーが主張や訴えの正しさを判断することよりも、まずはどういう状況であるか、なるべく詳細にお伺いします。どういったことが起こっているのか、さらに具体的なやり取りや、その時何を感じたかなど、相談者と一緒に事案の整理をしていきます。事案の概要について理解したことを伝え、それを共有した上で、これからの対応について話し合います。現在置かれている状況の中で何ができるかについて相談者とカウンセラーと一緒に考えていきます。



職場の人間関係で悩んでいるという方からの相談事例を紹介します。人事異動で赴任した先でのこと。慣れない仕事を任されることになったが上手くいかず、上司からの風当たりが強くて困っているという内容でした。具体的な状況について話を伺い、事案の整理と共通理解を行った上で、今後、その上司との関係性について話し合うことになりました。上司からの言動でずいぶん傷ついているのがわかりましたので「今度、上司に対してどう接していくおつもりでしょうか」と改めて尋ねました。すると「関係をよくしていくことはできないと思っていますし、だからといってパワハラで訴えようとして相談に来たわけではありません。でも自分ではこれからどうしていいかわからなかったのが相談に来ました。・・・話をしてみても思ったのですが、私が置かれている状況についてわかってくれる人がほしかったんだということに気がきました」とおっしゃいました。その後、職場も含めた事後対応について確認し、相談は一旦終結となりました。



人間関係など感情的対立が生じた事案では、どちらの言い分が正しいかという議論はあまり建設的ではないように思います。自分は間違っていないとわかってもらえるのももちろんですが、自分からは現実がどう見えていて、その現実をどのように感じているかについても理解してもらえる。そのような肯定的で共感的な体験を通して、心は健全さを取り戻していくことになったのではないかと思います。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

