

秋田県内在住の産業カウンセラーの皆さん、こんにちは！ 回覧板冬号をお届けします！

リレー投稿『思うこと』 -20-

メンタルヘルスについて思うこと

星野 麻衣子

この度のリレー投稿のご依頼を頂き、資格取得一年足らずの私がお受けしても良いのだろうかと思いましたが、どんな事でも良いからと背中を押されましたので、資格取得以前より心に抱いていた事を述べさせていただきます。

私は、常々メンタルヘルスへの理解が深まった社会が望ましいと考えています。心身ともに健康な状態ならば、働きやすい世の中になるのではと思うのです。そのような状態で生活し就労できれば、モチベーションが上がる事でしょう。そして、多くの方がそのような状態で働きやりがいもみつけられたら、生産性の向上につながるかもしれません。それは、事業者にとっても有益なことになるのではないのでしょうか。

しかし、メンタルヘルスという言葉が定義されて、一般的に使われるようになったのは、2000年代に入ってからでした。まだ日は浅く、そのため、心の健康、メンタルヘルスについて周知されているのか疑問です。そもそも、精神的にダメージを受けている状態は一般的な身体疾患に比べ分かりづらく、精神論で片付けられてしまうことさえあります。実際には四人に一人は精神疾患に罹っているということや、気合いで治るものではなく、治療が必要なことだと言われても、まだまだピンとこない人が多数いるのではないのでしょうか。

私になぜ、このように考えるようになったかという職場におけるストレスチェックの周知度が低い事に気づかされた事が発端です。同僚に、自分自身には不調がないと、単に面倒なテストでしかないのでは、義務でないなら受けたくないという人がいました。「面倒くさい」と言うのです。私が職場環境の改善につながると説明しても、一個人には関係ないと一蹴されました。その時はまだ、私は産業カウンセラーになるための勉強中でした。成す術もなく状況を変えられない自分に歯がゆさを感じました。このような拒否者の意見を拾うような体制では無い職場状況にも、失望しました。今思うと、それは職場の実施者の責任ばかりとはいえないでしょう。ストレスチェック制度が実施されるようになったのは2017年です。組織は体制作りに追われていて、職員個人に必要性を丁寧に説明する余裕など無かったように思われます。

このような出来事から、私はメンタルヘルスの社会全体の認知度を上げることの重要性に気づかされました。今回のような機会を頂き感謝しております。カウンセラーとして入口に立った今、原点に立ち返る良いきっかけとなりました。ひしひしと、その責任の重さを感じます。産業カウンセラーとして社会への働きかけの重要性を理解しました。それが今後、誰かの背中を押すきっかけとなるはずで、今後は先輩たちに教を請い、自己研鑽に励む所存です。

県運営部・学習グループなど活動状況

◆ ふれあいこまち会定例学習会

12月3日 「交流分析入門」

講師 会員 大平邦男さん

12月10日 zoom 開催「会員交流会」

1月7日 zoom 開催「雇用保険失業給付
制度について」

講師 会員 高橋昌明さん

2月4日 zoom 開催「生活困窮者自立
支援制度について」

講師 会員 水野正子さん

◆ サキホコレ会定例学習会

日時：12月11日（日）9時半～11時半

会場：大仙市神宮寺 嶽雄館

参加者：5名

担当：藤井富士子さん

テーマ：アドラー

心理学を一緒に学ぼう！



日時：1月8日（日）9時半～11時半

会場：南部男女共同参画センター

参加者：6名

担当：小西協平さん・佐藤紀子さん

テーマ：ゲートキーパー養成講座

◆自殺予防相談員育成講座（県補助事業）

～相談員のための事例検討会～ 開催！

日時：11月20日 10時～16時

会場：ゆとり生活創造センター遊学舎

講師：秋田大学医学系研究科 佐々木久長先生

当日は15名の参加者で、佐々木久長先生の熱のこもった講座となりました。

あいみよん「生きていたんだよな」聞いて
みてください♪



◆東北支部主催「インストラクター 入門研修」開催される！

日時：1月28日 9時半から16時半

講師 東北支部 認定講師 鎌田千昭さん

受講者の皆さんお疲れ様でした。



◆ 相談員のための事例検討会

～自殺予防相談員育成講座～

日時：2月26日（日）9時半～16時半

会場：秋田県総合保健センター研修室2

秋田県在住の皆様対象です。定員にまだ余裕がありますので、是非ともご参加お願いいたします。

◆ 秋田県運営部連絡先

秋田県運営部への問い合わせなどにご利用
ください。

運営部長連絡先 080-9259-6005

メール jaico_akita@yahoo.co.jp

スパムメール防止のため、●を@に置き換えて
ご利用ください