

「職場のモラル・ハラスメントをなくす会」

ニュースレター Vol.5

2008年5月号



編集・発行：職場のモラル・ハラスメントをなくす会

大阪
アカ

事務所移転しました。

FAX: ~~(06)6854-2930~~ E-mail: info@morahara.org

URL: <http://www.morahara.org>

*
* 若葉のもえたつ気持ちのよい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
*
* ニュースレターNo.5をお届けいたします。今号では、大変ご好評をいただきました
*
* 竹林直紀医師による講演会の内容を中心に、ご案内致します。
*
* また、来月 6月4日から開催されます モントリオールでの「第 6 回職場のいじめ国際
*
* 学会 (6th International Conference on Workplace Bullying)」には、本会よりスタッフが参
*
* 加して、日本のハラスメント裁判例などを紹介する予定です。
*
* 皆様の熱いご支援を、よろしくお願い致します。
*

職場でのいじめ、モラル・ハラスメント被害
に遭われている方のための電話相談を
行っています。

06-4981-3076
代表電話 ~~06-6353-3364~~

※ この電話番号は、相談実施日以外は
ご利用できません。
※ 相談は無料ですが、通話料はご負担下さい。



相談日

- 毎週水曜日
午後 6 時 30 分～午後 8 時
- 毎月第4日曜日
午後 3 時～午後 5 時

〈目次〉

1. 「こころの傷と回復 ～生きる力を取り戻すために～」
ナチュラル心療内科クリニック医院長 竹林 直紀さん 講演録 2
2. 「職場のモラル・ハラスメントをなくす会」に関わりたい理由
弁護士 大橋 さゆり(大阪ふたば法律事務所) 11
3. 本の紹介 : 天笠崇 著『成果主義とメンタルヘルス』 渡辺久美子 13
4. お知らせ 15

こころの傷と回復

～生きる力を取り戻すために～

ナチュラル心療内科クリニック医院長
竹林直紀さん 講演録

2008年3月2日、神戸・三宮で心療内科を開業されている竹林医師をお招きして、「こころの傷と回復」というテーマで講演会が開催されました((社)大阪市人権協会・大阪市立生江人権文化センター企画実施)。前半の内容は、竹林先生が実践されているホリスティック医療の基本的な考え方を紹介いただき、後半は、参加者が自分でもできるリラクゼーションのトレーニングを体験しました。以下講演の内容(ダイジェスト版)です。

○ はじめに

最近、モラル・ハラスメントやDVなどの被害を受けた方が心療内科によく来られます。皆さん本当に大変な状況の中で何とかしたいという思いで頑張っておられますが、ストレスによるさまざまな心身の症状を抱えておられ、なかなか先がみえてこないと実際に頑張りがやがたないということもあります。そのような中で治療を行っていくことになるのですが、こうしなければならぬという決まった治療法はないと私個人的には考えております。私は、結果的に少しでも気持ちが楽になる、もしくは日常生活を前向きな気持ちで過ごすことができるようになればいいのかなという思いでいつも診療しております。今日はその中でも、来られる皆様を感じておられる不安感の原因となる「いったい今の状態(症状)がなぜ起こっているのか?身体とこころとの関係はいったいどうなっているのか?今受けている薬物療法などの治療はどのような意味があるのか?」といったことについてお話したいと思います。

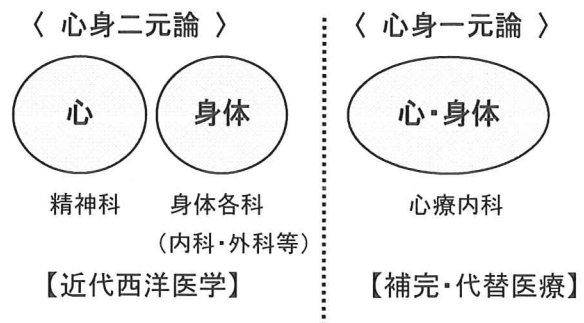
実際の治療法としては、近代西洋医学としての薬物療法やカウンセリングの他にも、東洋医学や民間療法などの補完・代替医療といわれているさまざまな療法があります。今日はその具体的な方法をご紹介します時間はないかと思います。しかしこれからのお話を聞いていただくと、どのようにすればよいのかと

いう考え方のヒントになるかと思えます。皆様自身が自分にあった方法をこれから探される時のご参考にさせていただければと考えております。

講演の後半では、簡単なリラクゼーションの方法をここで実際に皆様に体験して頂き、それをまた日常生活の中で活かしながら、困難な状況の中でも前に進んでいくことができるようになればと思います。

これからするお話の内容は、従来の医療の考え方と少し違っております。世の中にはいろんな医療の考え方があります。どの考え方に立つかによってその後のアプローチの仕方・治療の仕方が変わってくるということについてこれから説明したいと思います。

● こころと身体は別々?それとも...



いわゆる近代西洋医学は20世紀に非常に進歩し、現在の医療の標準的方法となっております。その基本となる考え方は、昔の哲学者、デカルトの「心身

二元論」=「人間というのはこころと身体は別々の存在だ」という前提に立っています。そのことが本当かどうかは別として、今の近代西洋医学というのはこころと身体を分けて考えている医学だということになります。その実際の医療現場での専門性として、こころの病気の専門家として精神科があり、身体の病気の専門家として内科・外科・婦人科などの身体各科があるわけです。

しかし、この考え方が絶対的で正しい考え方かという、他方では世界各地に補完・代替医療という近代西洋医学とは異なった考え方に基づく医療形態があります。例えば、アロマセラピー、鍼灸、指圧あんまマッサージ、漢方、整体、カイロプラクティックなど実にさまざまな療法が世界中には存在しているのです。この補完・代替医療の世界では、こころと身体は分けることができないという立場を取る人が多いのです。このこころと身体を分けるか、分けないかの考え方の違いにより、実は治療法も大きく変わってくるのです。

私の専門である心療内科というのは、後者の「こころと身体は関係している」という考え方に立ちます。精神科と心療内科の違いや区別が曖昧でよくわからないという方が多いのですが、精神科はもともとこころと身体を別々に考えるいわゆる近代西洋医学の中のこころの病の専門家です。それに対して、日本の心療内科というのは、こころと身体というのはもともと関係性がある分けては考えられない、両方まとめて診なければならぬという前提に立つ専門領域なのです。

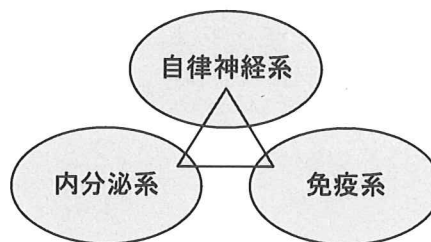
● ホリスティック医療

：こころと身体のネットワーク全体を診る

「こころ」と「身体」を分けて考える今の医学では、人体の内部で全てが完結しているという立場で治療します。そのため、まず身体の中を調べて病気の原因をつきとめ診断名をつけてから治療するという流れになります。しかし検査で異常が見つからず診断できなければ治療できないという弱点があります。

一方補完・代替医療の世界では、こころと身体は外の世界とつながっていると考えます。肉体だけでなく環境がこころや身体に及ぼす影響についても考え、いかにしてより健康な状態にするか、いかにして病気を治していくかと考えます。単に肉体だけを薬とか手

術で治していても、根本的には治療できないと考えます。そこで、食養生や運動や積極的な休息が重視されるのです。例えば音楽や香りでリラックスすることでも、より健康的な状態にしたり病状を軽減したりすることが可能となってきます。これは単に気分が良くなるだけということではなく、身体の中の状態も変えてしまうのです。人間の身体を作っている臓器は別々に存在しているのではなく、実際には全部ネットワークでつながっています。その一つが自律神経系という神経で、全ての臓器を脳とつなげています。その他にも、内分泌系(ホルモン)や免疫系(細菌・ウイルスなどの異物を排除する働き)というネットワークシステムが存在しています。さらにこれら3つのネットワーク同士もつながっており、お互いに影響を及ぼしあっているのです。身体をばらばらの部分としてではなく、全体としてみていく考え方を、近年「Holistic(ホリスティック)」という英語で表現し、ホリスティック医学とかホリスティック医療といわれるようになっていきます。



自律神経系は、緊張モードの時に働く交感神経と、休息モードの時に働く副交感神経の2つに分けられます。健康の場合はこの2つの自律神経のバランスが取れています。自律神経系の反応はストレスと密接に関係しています。仕事をしたり、何か物事に集中したり、活動したりしているときは交感神経が優位になっていますし、夜ぐっすり寝ているとき・休息しているときは副交感神経が優位になっています。両方の自律神経のバランスをいかにうまくとっていくことができるかが、こころの傷の回復にとって非常に大事な鍵になってくるのです。

● 交感神経の働き

- ✓戦うか逃げるか
- ✓緊急事態
- ✓エネルギーを使う



交感神経は、本来「戦うか逃げるか」という緊急事態に主に働く神経と言われています。ですから当然、エネルギーもすごく使います。ちょっと想像してみてください。もしDVなど身に危険が迫るような状況におかれた場合どうなるでしょうか。当然、「何とか逃げよう！」もしくは「戦わなくちゃ！」という反応が自動的に起こります。その時身体の中で何が一番重要な働きをするかという筋肉の活動です。筋肉に最大限のエネルギーを供給して、いってみれば火事場の馬鹿力的なパワーを発揮してその場から逃げたり闘ったりして身を守ろうとするわけです。このような状況下で一番効率的な身体の働きになるよう調整してくれる神経が交感神経という神経なのです。当然エネルギーも沢山使います。

ですから、この状態のときの身体を調べてみると、まず全身の筋緊張が高まっているのです。肩に力が入り握りこぶしを作っている状態です。その分、筋肉はエネルギーを多量に使ってしまいますからポンプである心臓がパワーアップする必要があります。つまり、筋肉にエネルギーを多く供給するために、たくさんの血液を筋肉に送り出すことができるよう心拍数を増やし血圧を上げたりします。そのため、動悸を感じ易くなったりもします。

このような状況では全身の筋肉に力が入っているため、胸の周りの筋肉も硬く緊張し浅くて速い呼吸になってしまいます。呼吸は肋骨の周囲の骨格筋といわれている筋肉を使っておりますので、その筋肉が固まっている状態は、いってみれば鎧(よろい)をかぶっている、またはコルセットをはめられている状態なのです。そういう状態で呼吸をしようというのは非常に苦しいですね。浅くしか呼吸できませんので速くなってしまい、息苦しさを覚えるようになります。しかも心臓は一生懸命血液を送り出そうとして心拍数が上がりますので胸がバクバクする動悸を感じ易くなります。肩から首の後ろにかけての筋肉も、がちがちに緊張した状態になりますので、頭痛や肩こりが起こりやすくなってきます。胃腸の働きはどうなるかといいますと、そのような緊急事態ではゆっくり食事をしている場合ではないわけです。実際、胃腸の働きは副交感神経というリラックスモードの自律神経で働くようになっています。それで食欲がなくなったりお腹をこわしたりするのです。夜はというと、戦うか逃げるかという緊急

事態に熟睡するというのは非常に危険なわけです。「寝込みを襲われるかもしれない。」「逃げ遅れるかもしれない。」と考えると、ちょっとしたことでぱっと目が覚めてしまい不眠になります。精神的にも落ち着いて安心している場合ではないのです。不安・緊張感が高まるという状態は、周囲に対して絶えず警戒することで、何か危険がせまってきたらいち早く察知して対応できるように準備していると考えられます。

このように交感神経が非常に緊張した状態というのは、本来身体を守るために必要なのですが、そうでない時にスイッチが入ってしまうと、日常生活で困った状況になってしまうわけです。このような交感神経の緊張した状態がずっと続くなかで生活を続けていみると、その緊張したストレス反応を身体が学習してしまいます。すなわち、必要でない時にもずっと力が入った状態が続き、様々な症状の原因として影響を及ぼすようになってくるのです。

● 副交感神経のはたらき

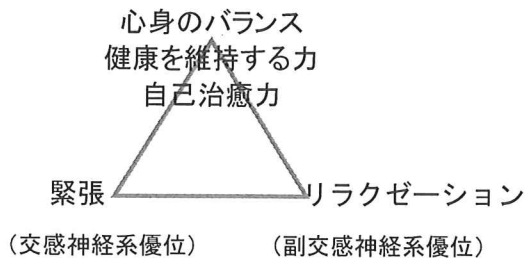
- ✓ 休息と栄養補給
- ✓ 平穏な状態
- ✓ エネルギーをたくわえる



エネルギーを使えばなすと当然疲れますので、エネルギーを補充する必要があります。すなわち休息をとって元気を回復することになるのですが、その時に主に働く自律神経が、もう一つの副交感神経です。この神経は先ほどの交感神経とは逆の働きをします。闘ったり逃げたりするのではなく、休息して栄養補給をするための自律神経と言えます。当然、平和で平穏な状態がそこには求められます。交感神経が緊張した状態ではエネルギーを使ってしまうから、省エネモードに切り替わります。例えば、筋肉の余分な力が抜けたリラックス状態に変化いたします。そうでなければ、エネルギーを補充しても筋肉を収縮させているため次から次へと使ってしまう、なかなか充電できなくなってしまいます。このように副交感神経というのは、交感神経の緊張状態の中で使ってしまったエネルギーをもう一度補給するという重要な働きがあるのです。胃腸の働きも、実はこの副交感神経の

働きで主にコントロールされております。つまり、リラックスしているときに胃腸が働くようにもともと人間の身体は作られているのです。ゆったりとした気持ちで、レストランでゆっくりとおいしく食事をするのは消化にいいですが、5分ぐらいで立ちながら食べてあとまた走り回っていると胃が痛くなってくるということを皆さんご経験されているかもしれません。交感神経が緊張した状態で胃腸に仕事をさせようということ自体に無理があるのです。胃腸にちゃんと仕事をしてもらおうと思えば、本来の胃腸の仕事をつかさどっている副交感神経がしっかり働いている状態にいかに変えていくか、ここが大事なポイントになってきます。

● 緊張とリラクゼーション



通常、日常生活の中での人間の身体反応は、緊張とリラクゼーションの2つの間を行き来しています。仕事やストレスなどで交感神経が優位な状態になっている時もあるれば、もう一つの副交感神経が主に働き食べ物から栄養を消化吸収することで、身体にエネルギーを供給し疲れを取る時期もあります。このように、エネルギーを使っては充電、使っては充電という形で働いているのが実は私たちの身体なのです。

ですから、エネルギーが必要でないときには副交感神経が主に働いてくれれば充電してくれますので問題ないのですが、先ほども言いましたように、慢性的にずっと緊張状態のなかで生活していると、この副交感神経の働きがあまり起こらなくなってしまいます。人間や動物などの生き物は、同じ状態が続きますとその時の身体反応を学習してしまいます。例えば仕事が休みでも何も緊張する必要がないにもかかわらず、身体は全然休まっていないという現象がおこってくるのです。クリニックに来られる多くの患者さんも、このような身体のストレス反応を知らず知らずに学習してしまったことが、様々な症状の原因となっているようです。ご本人にリラックスしていただいた状態で、身体

の筋肉の緊張や心拍数などの生理反応をバイオフィードバックという装置で計ってみますと、かなりの方が交感神経の緊張状態を示しています。つまり、自分は心身ともにリラックスしていると思い込んでいるにすぎず、身体は慢性的なストレス環境のなかで緊張状態を覚えてしまい、一種の癖のようになっているのです。この身体の緊張状態が続く限りエネルギーの無駄遣いが続くことになり、疲れは取れずこころも決して休まりません。まず身体を緩めてリラックス状態にするというのが、慢性のストレスによる様々な症状や病気を改善していくための最初の第一歩となるのです。

● ストレスが続くとどうなるか？

ストレス状態がずっと続くとうつ病になるかということについて、自動車の例え話としてお話したいと思えます。自動車の調子がおかしくてアクセルを踏んでもパワーが出ない、今にもエンストしそうだという状況を思い浮かべてみてください。修理工場でいろいろと調べてみてもらっても、エンジンや車体や電気系統などどこも異常なくガソリンも入っているという場合、いったい何が原因だと思われるでしょうか。車の場合、まず最初に確認するのがエンジンオイルの量です。エンジンオイルは、エンジンを回すために必要な潤滑油です。エンジンオイルが十分あれば摩擦熱によるオーバーヒートを起こさずにすみ、アクセルを踏んだだけパワーを出してくれます。ところがエンジンオイルが減ってしまうとエンジンが過熱状態になり、オーバーヒートを起こしてしまうのです。そうすると、アクセルを精一杯踏んでいるにもかかわらずスピードが出ず、最終的には止まってしまいます。これが、いわゆるうつ状態なのです。



うつ状態・うつ病というのは、何か得体の知れない病気にある日突然かかってしまったというのではなく、慢性的なストレスによる緊張状態のなかで休むこ

となく頑張っ走り続けた結果、オイル不足によるオーバーヒートを起こしてしまった状態に例えることができます。本人は一生懸命アクセルを踏みこみずっと頑張ってきたわけですので、さらに「頑張れ！」と言われても、もうそれ以上アクセルを踏み込めません。うつ状態やうつ病の方への対処方法として、頑張れと励ますことが禁止されているのは、このような理由によるのです。

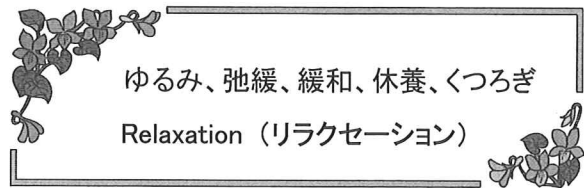
車を走らせ続けているとエンジンオイルは減りますので、ガソリンスタンドで時々オイルを補充する必要があります。人間の場合は、少しぐらいの減少であれば、体内で作って自動的に補給するシステムがあります。そのため普段は全然意識する必要ありません。普通に日常生活を送っている限りは、夜ぐっすり眠っている間に、もしくは心身ともに休息を取ることができておれば、自然にオイルを補充してくれます。ところが、車が無理な走り方ですと休みなく走り続けるとオイルの減り方が速くなるのと同様に、DVやモラル・ハラスメントなどのストレス環境の中で生活し続けると、体内で作っているオイルの量では足らなくなってしまう、補充できずにどんどん減ってしまうのです。昔、大型トラックに後ろから追いかける車の映画がありました。車を運転していると後ろから大きなトラックがピタッとくっついてどんどんスピードを上げてくるので、必死に走り続けなければならないという映画だったと思います。そういう状況では休みたくても休めないわけで、ただひたすら走り続けなければならないようになります。本来であれば、ちょっとくらい減ったオイルは自前で補充できます。しかしアクセルを踏み込んで休むことなく走り続けるとオイルの減りが当然早くなります。普段の補充の量では追いつかないペースでオイルが減ってしまい、最終的にはエンジンが過熱してオーバーヒートを起こしてしまいます。

このような場合どうすればいいのでしょうか。車の場合であれば、まず停車してエンジンを冷やしオイルを補充します。人間の場合も同じです。まず仕事を休んだりストレス環境から離れたりして十分休息することが大切です。それから人間の場合は、一般的にお薬を使うという方法があります。今行われている薬物療法の中の一つに抗不安薬(いわゆる安定剤)があります。この薬は交感神経の緊張状態をやわらげることで休息を促してくれます。必要以上にアクセルを

踏み込んでエンジンを吹かしたり、車が止まっているにもかかわらずエンジンがアイドリング状態で回っていたりするとエネルギーをどんどん消耗してしまいます。抗不安薬はそのような状態を改善してくれます。もうひとつの代表的な薬として抗うつ薬があります。この薬の役割は、オイルを補給することで人間にとって脳というエンジンがまた回り始めることができるようにしてくれるのです。このように、休息と薬物療法でとりあえずまた走り始めることができます。

とりあえずと表現したのは、実はこれだけではまたオーバーヒートを起こしてしまい症状が再発することがあるからです。いくらオイルを補充して元の状態に戻ったと言っても、その後また同じ走り方をしていると同じことを繰り返してしまいます。例えば、走り始めるとまた後ろからダンプが追っかけてきたり、軽自動車ですらサーキット場を走ったり、普通のセダンで舗装されていない山道をフルスピードで走ったりすると、当然またオイルの減りが早くなってしまいます。すなわち、本来の自分にあつた道を、自前のオイルの補充で間に合うペースで走ることができない限り、いつまでも外からお薬という形で、オイルを補充したりエンジンの回転数を下げたりしなければならなくなってしまうのです。それでは、どのようにすれば薬を減らして最終的には止めることができたり、再発したりしないようにすることができるのでしょうか。

● リラクゼーションとは？



お薬と休息だけでも、うつ状態やストレス症状は改善いたします。しかし、ストレス環境が続いたりストレスへの抵抗力が弱かったりすると、薬を飲まなくなるとまた再発してしまいます。この解決方法として、積極的な休息としての『リラクゼーション法』が有効とされています。必要でない時は交感神経の働きをできるだけゆるめ、リラックスした状態にして副交感神経がきちんと働くように維持することができれば、お薬を減らしていくことが可能になります。その場合の注意点としては、少しずつ身体を薬がない状態に慣らしな

がら減らしていくということが重要となります。特に抗うつ薬は急に中断することによる副作用がありますので、できるだけゆっくりと身体を慣らしながら減らしていく必要があります。このように薬を少しずつ減らして最終的に中止するためには、薬と同じような効果が期待できる他のさまざまな薬以外の方法を併用することが手助けになります。

私のクリニックではお薬も処方いたしますが、薬以外のさまざまなリラクゼーション法もお教えしています。最近では、スポーツクラブなどでもヨガや気功やストレッチの教室が開催されていますので、皆さんのお近くで探されて自分にあったリラクゼーション法を練習されるといいでしょう。その場合、毎日練習することが重要なポイントになってきます。たまに練習するくらいでは効果がありません。次にお話しするリラクゼーション反応を、身体に覚え込ませるまで繰り返し練習することが大切なのです。これは、人間や動物は毎日同じことを繰り返していると覚えてしまい、無意識に身体が自動的に反応するようになるという学習理論に基づく『行動療法』という方法です。長年のストレス環境の中で生活することで、ストレス反応と言われる交感神経の緊張状態が癖になってしまった身体を、リラクゼーション反応を意識的に起こすように練習することで再びバランスの取れた状態に戻すことができるのです。すなわち、こころと身体がくつろいだりリラクゼーション状態になることで、エネルギーの補充が積極的に行われるのです。具体的な方法としては、ゆっくりと腹式呼吸を行う呼吸法や、一種の自己暗示の自律訓練法や、リラックスイメージを誘導する方法や、瞑想などさまざまな方法があります。いずれも、お薬を飲むようにただ受身的にそれを行えば効果がでてくる方法ではありません。すべて、自らが積極的に意識的に継続的に練習を行わなければ効果が出てこないのです。

● ストレス反応とリラクゼーション反応

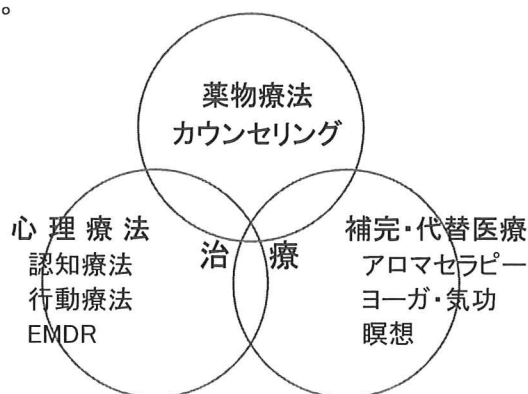
人間の身体の中では、先ほども少し交感神経のところでお話ししましたが、ストレス反応とリラクゼーション反応という2つの反応が交互に起こっています。身体のストレス反応が起こっているときは交感神経の働きが優位になりますし、リラクゼーション反応

のときは副交感神経の働きが優位になってきます。それに伴って、身体の状態や内臓の働きは変化します。副交感神経が活発に働いているときは胃腸が働き、食事から栄養を吸収したり、休息や睡眠により疲れを回復したりします。交感神経が主に働いているときは、身体を動かしたり仕事をしたりと、筋肉や脳細胞でエネルギーが多く必要とされます。ですから、ストレス反応とリラクゼーション反応がいかにバランスよく交互に起こるようにすることができるかが、薬がなくても症状が再発せず順調に回復していくための大切な鍵になってくるのです。

● 治療法：

薬物療法 / 心理療法 / 補完・代替医療

こころの傷に伴うさまざまな心身の症状の治療法としては、通常は薬物療法かカウンセリングが中心になってきます。これ以外にも心理療法と言われる、より積極的な治療的介入方法があります。例えば、認知療法や行動療法の他、トラウマに関してはEMDRという眼球運動を利用した特殊な方法もあります。また、代替医療の世界では、アロマセラピーやヨガや気功や瞑想なども、心と身体のリラクゼーション反応を自分で意識的に作り出すことができ非常に効果的です。



従来の治療は他者療法が中心になります。病院を受診してお薬を使って治しましょう、またはカウンセリングを受けて治しましょうと受身的な感じになってしまいます。しかしそれ以外にも、身体が本来のバランスを取り戻すためのリラクゼーション法のような方法もあるのです。この方法は、ストレスへの抵抗力を高めることで症状の再発を防いでくれます。風邪を引いて

から治すのではなく、風邪にかかりにくい体力をつけていくことで予防になるように、ストレス環境に対する抵抗力を高めていくことが大切なのです。ストレスによる交感神経緊張状態から、副交感神経が優位なりラックス状態に速やかに切り替えることができるように、日頃から自律神経の働きを鍛えておくという考え方をすることで再発を防ぐようにしていきます。

● 薬の役割は自己治癒力を高めるまでのピンチヒッター

次に薬の役割についてお話したいと思います。一般的には薬は病気を治すと信じられています。この「治す」という言葉の定義にもよりますが、いわゆる根本的な治療という意味では薬は病気を治しません。あくまでも症状をコントロールしているに過ぎないので、高血圧にせよ糖尿病にせよ、とりあえず症状が軽くなるように薬がコントロールをしてくれますが、病気の原因そのものを治しているわけではありません。当然、食事や運動などの生活習慣を全く変えない日常生活を送っている限りは、薬をやめると病状が悪化して元に戻ってしまいます。このように、薬の役割は根本治療というよりは、より好ましい生活習慣に変えるまでの間、病気が進行しないようにコントロールして時間稼ぎをしてくれるピンチヒッターなのです。お薬で症状を改善し、日常生活を何とか過ごせるようにしている間に、ストレスのより少ない生活環境に変えたり、自分自身のストレスへの抵抗力を高めたりすることが重要なのです。それができて初めて薬を減らしていくことが可能となります。

● 病気や症状の持つプラスの意味

病気や症状は不快で苦痛を伴うため、できれば消えてなくなって欲しいものです。しかし、実は症状にもプラスの意味があります。一つは体調の異常やストレスに気付くための警告サインとしての役割です。代表的なものとしては痛みがあります。確かに痛みは苦痛で不快な感覚ですが、もし痛みを感じないと怪我をしても気づかないので非常に危険なわけです。痛みは

本来、身体に何か異常が起こっていることを知らせてくれるサインになるのです。また同時にエネルギーの充電時期を教えてくれるサインでもあります。

うつ状態では倦怠感・疲れ易い・おっくうで何もしたくなくなるというような症状が起こってきます。これらの症状は、本人にとってみれば病気で困ったものだということになりますが、身体にしてみればエネルギー不足であることを本人に知らせ、動き回ってこれ以上エネルギーを消費させないようにブレーキをかけている状態なのです。ストレス環境から離れ十分休息を取ることでエネルギーが補充されるのです。身体を動かしたり考え事を続けたりしている限り、エネルギーを消耗し続けますのでなかなか充電できなくなってしまうのです。このように症状には実はそれなりの意味があるのです。症状が強くなったから病気が悪化したと考えるのではなく、少し無理しているのかもしれないいつもよりも睡眠や休息を十分取るようにすることが大切なのです。そうすることで症状はより速やかに改善し重症にならなくてすむのです。特にうつ状態では、活動できないのではなく、活動せずに休息を取りエネルギーを充電する時期だということを、症状を通して身体が本人に知らせようとしているのです。

● 治療目標は人生のストーリーを書き換えること

このように考えていきますと、治療の目的も自然と変わってきます。従来の考え方だと、症状や病状が改善し元気になれば良いということですので、薬でもなんでもかまわないので不安感や抑うつ気分を解消すればいいわけです。しかし原因を放置したまま症状だけを消し去ってしまうということは、火災報知機が鳴っているのにうるさいからと火元をそのままにして電源を切るようなもので、そのままだと大火事になってしまいます。すなわち症状や病気の原因となっているストレスなどの要因を解決しておく必要があるのです。

ではストレスは、どうして起こるのでしょうか。自分らしい人生を何も悩まずに歩むことができれば、おそらくストレスはそれほどないでしょう。ところが現実にはそれが難しく、本当の自分は抑えて我慢しながら、周りの人の顔をうかがいながら、嫌だけれども本来の自分とは違う道を歩かざるをえないことが多いわけ

です。このような状況下では多くのエネルギーを消費してしまいます。その結果こころと身体にさまざまな影響を及ぼすのです。

それではどのようにすればストレスが減るのでしょうか。一つは、「本当の自分はいったいどんな人生を歩みたいだろうか？」と今の生活を見直すことが役に立ちます。病気や症状で休んでいる時は、「本当の自分は何を求めて、どこに向かっていくのか？」ということじっくりと考えることができる時期でもあるわけです。その中で、忘れていた自分らしさを再発見することができるかもしれません。本当の自分、自分らしい自分を見つけることができれば、無理をしてオイルを使い果たすこともなく日常生活を普通に健康的に過ごすことができるようになるかもしれません。

このように、これまでのストレスから解放されるためには、「人生のストーリーを書き換える」という視点が大事になってきます。単に症状がなくなればそれでいいのではなく、病気になった原因としてストレスが関与している場合は、それまでの人生をもう一度考え直し、本来の自分を取り戻すことも行っていく中で、最終的に症状も良くなり薬も止めることができるのです。

● こころの傷の回復

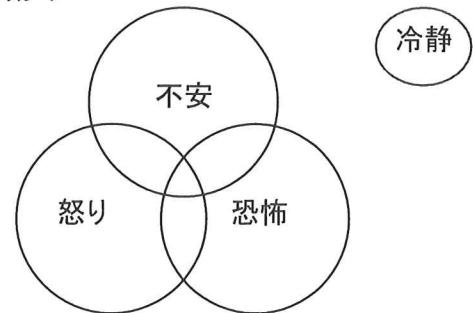
いったん受けたこころの傷の回復が大変なのは、身体のストレス反応としての自律神経の交感神経緊張状態が学習されてしまい固定化しているためです。この身体の緊張状態を改善しない限り、こころの傷の回復も遅くなってしまいます。そのためにリラクゼーション法が有効というお話をいたしました。次に、こころの傷と言われている状態についてお話ししたいと思います。

こころの傷と言う場合に、一般的にはまず「不安感」が挙げられます。そして、「恐怖感」と「怒り」もそれに加わってきます。主にこの3つの感情が絶えずこころの中で大きくなったり小さくなったり変化しています。この状態が続いている限り回復は難しくなります。しかもこの時、こころの中だけでなく身体もいわゆる交感神経緊張状態になっているわけです。

ただ、こころの中は不安、恐怖、怒りがすべてではありません。実は「冷静な自分」というもう一人の自分

がいるのです。ただ、長年のストレス体験の中で小さくなってしまっています。この「冷静な自分」がこころの傷の回復に重要な役割を果たすことになります。

〈 心の傷 〉



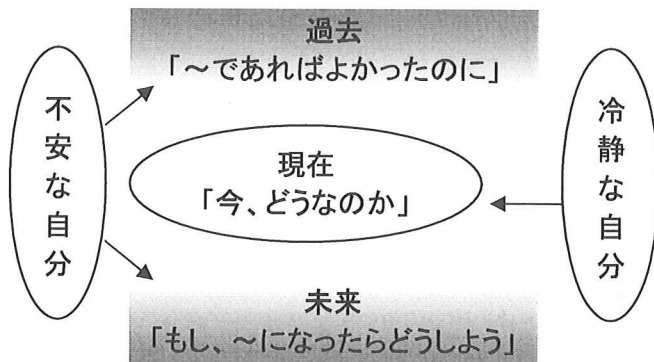
こころの傷の回復のプロセスにおいては、薬を使っただけでとりあえず感覚を麻痺させるような感じで不安感などの感情を抑えることはできるかもしれませんが、しかし、「不安」「恐怖」「怒り」の感情を自分の力だけで小さくすることはとても難しいのです。そこで先ほどお話しした「冷静な自分」の出番がやってくるのです。「冷静な自分」を鍛えて大きくすることで、相対的に不安・怒り・恐怖という感情が小さくなっていきます。最終的にはゼロにはなりません、ほとんど気にならないくらいに小さくすることは可能です。結果的に、こころの傷がより回復へ向かうようになるのです。このように、「冷静な自分」をいかにして大きく強化していくということが重要な課題になってきます。

● 不安な自分と冷静な自分

誰でもこころの中に「冷静な自分」と「不安な自分」という二つのタイプの自分がいます。この「冷静な自分」と「不安な自分」には、それぞれ特徴があります。

「不安な自分」というのは、現在のことではなく過去や未来のことを色々と考え悩む癖があります。しかもその過去や未来のことの善し悪しを判断しようとするのです。タイムマシンでもなければ過去に戻ること未来に行くこともできないにも関わらず、不安な自分は脳の中では今の自分にはどうすることもできない過去や未来のことについて後悔したり思い悩んだりするのです。現実には不可能なことを考えてしまうのでエネルギーをものすごく消費してしまいます。これを防ぐためには、今現在に意識を向けるトレーニングが

必要になってきます。そこで大事なのがこの「冷静な自分」です。「冷静な自分」というのは、物事を客観的に観察することができます。観察する対象は現在目の前で起こっている出来事です。過去や未来の出来事は観察できません。このように「冷静な自分」を鍛えるための方法の一つとして、今この瞬間に意識を向け観察するトレーニングをすることが効果的です。



そこで、様々なリラクゼーション法を利用してこのトレーニングをしていきます。例えば呼吸法です。ゆっくりと腹式呼吸をする時には、まず呼吸に意識を向け今の自分の呼吸の状態を観察します。今この瞬間の身体の動きである呼吸を観察することで、意識を過去や未来から現在に引き戻すことができます。これを普段から練習することで、「不安な自分」が過去や未来に行きエネルギーを消耗してしまうのを防ぐことができます。その他にも、自律訓練法や瞑想なども同じように効果があります。太極拳や気功などの、呼吸を意識しながら身体をゆっくりと動かす方法も自分自身の身体の状態を観察することになり効果的です。このような方法を毎日繰り返し練習することで、次第に「冷静な自分」が大きく成長することになるのです。習い事と同じですので、毎日継続できる自分に合った方法を見つけて練習することが上手いくコツです。

それではこれから実際のリラクゼーションの方法を体験してみましょう。(前半の部おわり)

○ 後半のお話

練習のポイントは、「今ここ」にいかにしてころを留め置くかです。そのためにはまず、「不安な自分」も自分なんだということを受け入れることが必要です。そして不安な自分がついてきてしまう過去や未来のことを、自分の価値観でその善し悪しを評価・判断せず、あるがままに受け入れることが大切です。ただそのためには、受け入れるための「冷静な自分」がある程度大きくないと難しくなります。だからこそ普段の練習が必要になってくるのです。この「冷静な自分」がどんどん大きくなっていくと、「不安な自分」を「冷静な自分」が観察できるようになってきます。「また不安な自分が出てきたな」と気づくことができるようになるので、その「不安な自分」が勝手に善し悪しを判断して考えている思い込みに振り回されなくなります。このような「今ここ」を意識する状態を『マインドフルネス』と言います。元々は坐禅や瞑想の考え方から来ていますが、現在では心理療法として応用されています。

今日お話した内容の方法は、脳の中のプログラムを書き換える作業に例えることができます。人間の脳というのは神経線維がネットワークを作っています。その神経ネットワークは使えば使うほど学習効果により強化されます。不安・恐怖を感じる脳のプログラムを使わずに、別の新しいプログラムを自分で作ることで、こころの傷の回復が促されるのです。不安緊張を感じる脳の部分とは別の、冷静な判断ができる脳細胞を使う一種の「脳トレ」をするわけです。

★後半の体験での竹林先生のトレーニングに関するお話は、紙面の関係で大幅に省略させていただきました。講演録全文のコピーをご希望の方は、当会へご連絡ください。

<竹林医師のお勧め参考図書>

- ジェフ・ブラントリー著「10分間瞑想健康法」
オープンナレッジ 2006年出版 1500円
- ハーバート・ベンソン著「リラクゼーション反応」
星和書店 2001年出版 1800円



【企画担当者からのコメント】 生江人権文化センター 長谷川美穂

定員50名のところ、最終102名の方にご参加をいただき、会場を直前でホールに変更させて頂きました。終了した後も、講演内容について問い合わせが相次ぐなど、大きな反響がありました。講師の竹林先生は、「一般市民向けの講演をするのは初めて」とのことでしたが、パワーポイントの画像とわかりやすい説明、持参されたレーズンを実際に食べる体験ワークなども織り交ぜ、素晴らしい内容でした。

アンケートでは「本当に欲しい情報がもたらえた」、「もっと詳しく聞きたかった」というご意見をいただきました。今号のニューズレターにダイジェストを掲載して頂くことになりましたが、また機会があれば第二弾を開催したいと思います。

「職場のモラル・ハラスメントをなくす会」に関わりたい理由

大阪ふたば法律事務所
弁護士 大橋 さゆり
(<http://www.osaka-futaba.com/>)

ニュースレター読者の皆さま、こんにちは。

私は、他の弁護士団事件でも一緒に仕事をしている佐藤真奈美弁護士からのお誘いをいただき、こちらの会にできるだけ都合がつけば参加するようにしています。

モラル・ハラスメントという、まだ日本語としてはあまり耳馴染みのない言葉ですが、私は、精神的に夫からDVを受けてきたと訴える離婚の依頼者や、職場でプライドを傷つける仕打ちをされたと訴えるうつ療養中の労働者からの話を聞き、なんとか実態を把握できるようになってきたと思います。

以前のマリー・イルゴイエンさんの講演会のことを事務所のブログに載せているので、そのブログの「モラル・ハラスメント」という言葉が検索でヒットするようで、ときどき、「モラル・ハラスメントのことがわかる弁護士さん」として相談予約の申込みが来ます。

実際のところ、私はモラル・ハラスメントを正面から取り上げ、損害立証を試みるような裁判にはまだ取り組んだことがありませんので、「専門家」とは到底言えません。せいぜい、「モラル・ハラスメント」と言われて「ああ」と頷けるところが、「それ何ですか？」と言う弁護士より話が早いかな、というくらいです。

先日の竹林先生の講演会には参加できず、講演録を読ませていただきました。私のいじめ労災（残念ながら労災認定は取れなかったのですが）の依頼者の女性が竹林先生のクリニックに通院していて、一度お話を伺いに私も同行したことがあります。「エステサロンみたいにくつろげる」クリニックでした。私はエステサロンには行ったことがないので、あくまで印象ですが・・・

そして、講演録を読んで感じたことを書かせてください。

私は、自分があまりストレスを溜め込まないで生きてこられた理由がよく分かった気がしました。

私は、いつもマイペースでいられる生活ができています。自営業なので、上司というものが存在しません。おかげさまで、仕事もなんとかつながっています。将来、弁護士が増えて競争が激しくなったらどうなるかというのは不安ではありますが、弁護士である限り困った人の役に立てることはあるだろうから、仕事がなくなることはあるまいと思ってそれ以上考え込んでいません。家事は夫が愚痴も言わずにやってくれています。（それはそれで将来心配かもしれませんが、離婚を切り出されたりして）

一方、依頼者は皆、過去への悔やみや怒りと将来への不安を抱えた方ばかりです。落ち着いて考えることができない、何も手に付かない。その人にまず話を整理してもらって聞いていくのですが、そのこと



自体がご本人に「自分の置かれた状況」を客観視するよい機会になっているのを感じます。カウンセリングそのものですね。

竹林先生のお話も、私が依頼者と話をするとき、依頼者に「現在の自分」を感じてもらうために利用させてもらえるのではないかと、思いました。

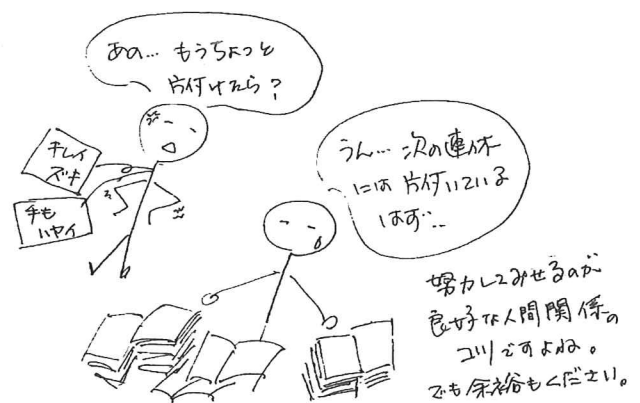
私にとって最もストレスフルなのは何か？ それは「急かされる」ことです。私は本当に子どもの頃から手が遅いし、周りに気を配るより先に自分のしたいことに集中してしまうタイプです。私を端で見ている人はスローモーションのように見えるらしいです。私は5年ほど小さな市役所の事務職をしていたことがあります、法律専門職のような部署だったのであまり支障はありませんでした。しかし、普通こういう人が職場に入ると「協調性がない」「気働きができない」と言われて、いじめられやすいと思います。夫や姑からもいじめられそうです。

私を急かすものがなく、いつも「自分のペースで仕事をする」ことが出来ている。自己責任で時間配分をして、仕事で徹夜するのはやむを得ないし、ストレスにはなりません。しかし成果を出せと上司から言われて残業をしたら、ストレスになるのです。ましてやそれに時間外手当もつかなかつたら。（「自分が手が遅くて時間内にできないだけじゃないか」と言われて。しかし法的に争えば時間外手当は勝ち取れます。念のため。）

ここまでが、スローモーターな人の言い分です。しかし、もう一つ考えなければならないのが、いらちな人の言い分です。念のために説明しますと、「いらち」とは、せっかち、気短を意味する関西弁で、アクセントは「ら」に置かれるのですが、結構、いらちな人って多いですよ。いらちな人は、スローモーターの人を見ているとイライラしてしまうそうです。スローモーターで気の利かない人がストレスサーになってしまうのです。私は、何かの機会にそれに気づかされ、愕然とし、自戒しないといけないと思いました。知らないうちに他人の迷惑になっているようなことはしたくないですから。しかしいかんせん気が利かないので、あちらこちらにストレスをばらまいて生きているのではないかとときどき反省します。事務所では出たり入ったりが激しくて、事務員や同僚弁護士に強いストレスを与えていることはないだろうと思うのですが。

人間の気質、性格といったものは、先天的か後天的かわかりませんが、パーソナリティとしてできあがっています。それをお互いに尊重しあい、うまく協調する努力がなくては、誰かが一方的に我慢することになり、心身を害してしまいます。

そんなわけで、私は私なりに生きやすい居場所に安定することができていて、それが偶然に与えられている気がするのです。しかし同じく偶然に、そうした環境が得られないでいる人が沢山いるのだと思います。他人事とは思えず、それなら私は何ができるだろうかと思い、向かう先の一つが「職場のモラル・ハラスメントをなくす会」なのです。





あまがさ たかし
天竺 崇 (精神科医、産業医、メンタルクリニックみさと所長)

『成果主義とメンタルヘルス』

(新日本出版社、2007年)

渡辺 玖美子



1 はじめに

1998年以降、日本での自殺者数は3万人を超え続け、最近では30代を中心に労働者の「心の病」が増えています。一体何が、日本の労働環境をこれほどまでに悪化させているのでしょうか？そして、日本の職場が目指すべき方向とは…？その問いへのヒントが、ここにあります。

本書には、「働く人々が健康で生き生きと働ける環境を前提とした、豊かな創造性と生産性が生み出される職場」という理想への、筆者の深く熱い願いがあふれているように感じます。

2 概要

本書の著者で、過労自殺研究の第一線精神科医である天竺 崇氏(2006年2月に東京で開催された、マリー＝フランス・イルゴイエヌさんの講演会の主催者の一人でもあります)は、上記のような労働環境悪化という状況の背景には「成果主義的な賃金制度」が横たわっていると考えています。本書は、成果主義的な賃金制度が原因となって労働ストレス因子を高め、それらストレス因子がうつ病をはじめとした心の病を増加させ、ひいては自殺や過労死が増えるという結果を生じさせていることを、診療事例や各種社会調査のデータ・医学研究を引用、分析しながら論じ、成果主義の弊害を訴えています。そして、世界規模で求められている「ワーク・ライフ・バランス」(仕事と生活のバランスを上手に取ること。例:職場との距離感を保ちながら、家族や地域でのかかわりなどに時間とエネルギーを割く)、「健康な職場」、「ディーセント・ワーク」(ILOが提唱。人間の尊厳が保たれる労働)というキーワードや、成果主義の弊害対策を紹介しつつ、労働組合の取り組みを応援する内容となっています。

3 成果主義とメンタルヘルス悪化

成果主義は、従来の終身雇用制と年功賃金制度が崩壊したあとの新しい職場支配の切り札として、1990年代はじめから導入が始まりました。成果主義とは、何時間働いたかに関係なく、働いた成果で報いるというのが根幹にある考え方です。(私には最近の種々の偽装事件は、この「結果がすべて」という、倫理観の欠如した成果主義がその原因の一つではないかと思われる。)企業にとってこの制度の導入のねらいは、人件費の削減と、労働者の生産意欲を高めることです。しかし、実際の運用においては様々な弊害が指摘されています。本書では、成果主義によって高まる数多くのストレスは、以下のようにまとめられています。

- ①残業時間が増え長時間労働となる。
- ②ノルマと進捗管理が厳しくなって「仕事の要求」が高まる。
- ③「裁量性」が乏しくなる。
- ④上司や同僚とのコミュニケーションが悪化し「職場の支援」も悪化する。
- ⑤賃金・仕事・訓練や研修といった側面に対する満足や納得が低下する。
- ⑥その結果、全体として「評価に対する不満」を高める。
- ⑦労働者は一人でする仕事が増え個別化が進む。
- ⑧雇用関係においても個別労務管理化がすすみ、離・退職圧力が増す。

さらに、これらのストレスが、「心の病」を増やすことを示す研究が各別に紹介されています。(例えば、長時間残業による睡眠不足が精神疾患発症に関連があることを結論づける調査報告、努力-報酬不均衡(ERI)モデルの研究・調査報告など。詳しくは、本書をご覧ください)

また、一口に成果主義と言っても日本における成果主義には、長期雇用を放棄して導入するもの(純粹アメリカ型成果主義)と、長期雇用を維持して導入するもの(日本版修正成果主義)の2つがあるそうです。そして前者より後者のほうが高業績職場であり、評価の納得性も高いという分析結果が出ています。したがって、長期雇用の維持は、労働者の生産意欲を高めるといふ成果主義導入の本来の目的に鑑みても、賃金システム見直しの上で見逃せないポイントになるのではないのでしょうか。

4 職場におけるハラスメントと自殺との関連性の強さ

成果主義によってハラスメントが増えることを実証的に解明している医学研究は、本書執筆時点では発見されていないようです。しかし、職場におけるハラスメントと自殺との関連性の強さは、他のストレス(達成不可能なノルマ、過大な責任、長時間労働など)のなかで、最も強度が大きいという分析結果が紹介されています。

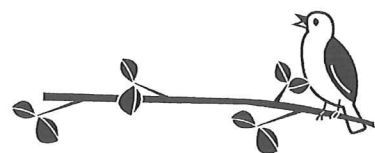
これを知り、厚生労働省が平成11年に発表した精神疾患・自殺の労災認定の運用基準(別表1「職場における心理的負荷評価表」)に疑問がわきました。この表によると、心理的負荷の強度は3段階で評価されますが、「対人関係のトラブル」という項目で負荷の強度の評価平均値は、上司とのトラブルがⅡ、同僚とのトラブルはⅠ、部下とのトラブルもⅠと軽い評価になっています。労災認定を得るためには、基本的に強度がⅢでなければなりません。対人関係のトラブルはⅠまたはⅡと軽く評価されるため、現行の運用では職場でのハラスメントにより精神疾患になっても労災認定がおりにくいようです。職場におけるハラスメントと自殺との関連性の強さに鑑み、「対人関係のトラブル」の心理的負荷を、事案によってⅢに評価する方向での運用もしくは評価平均値の見直しが必要だろうと思います。

5 おわりに

本書の最後は、「孤立と分断から人間性の回復へ」という節で締めくくられています。まさにこれが課題だと思います。そして、その役割を担う主体として著者が期待しているのは、労働組合です。

もちろん、労働組合が力を持ち、内部から労働環境を改善することは最善の道だと思います。しかし、中には労働組合のない企業や組合が弱体化した組織もあるのではないのでしょうか。そのような場合には、外部の専門機関に頼るという手段を採ることも選択肢の一つだと思います。たとえば、公的機関として労働相談情報センター、外部機関としてEAP(従業員援助プログラム)プロバイダの利用、などです。

長時間にわたるサービス残業で疲れ果てた上にモラハラで疲弊し、出口なしの状況で働いている人々に、その人の個性が十分に生かされ、公正に評価される職場環境に近づくための扉があることをお知らせすることも、私達「職場のモラル・ハラスメントをなくす会」の一つの重要な役割ではないかと考えています。



<お知らせ>

●国際学会参加

来月6月4日より3日間、カナダのモントリオールで開催されます「職場のいじめ国際学会 (International Conference on Workplace Bullying)」(URL: www.bullying2008.uqam.ca)では、『職場のモラル・ハラスメントをなくす会』よりスタッフが参加して、日本のハラスメント裁判例などを紹介する予定です。

●講演会開催(9月開催予定)

涌井美和子さん(臨床心理士・社会保険労務士『職場のいじめとパワハラ防止のヒント』の著者(ニュースレター4号で紹介))と本会世話人の弁護士らによる講演会 & モントリオール国際学会報告集会を予定しています。詳しいことが決まり次第HPにてお知らせします。会員の方には後日案内をお送りいたします。

なお、モントリオールの学会には、涌井さんも本会スタッフと共に参加します。

↓ こちらは、今回の学会のポスターです。

6e Conférence internationale
sur LE HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE /
MORAL AU TRAVAIL
Partage de nos savoirs

6th International Conference
on WORKPLACE BULLYING
Sharing our knowledge

Du 4 au 6 juin 2008
4th - 6th June 2008

Ecole des sciences de la gestion
Université du Québec à Montréal
Montréal, Canada

Conférenciers invités / Keynote speakers :

Stale Einarsen
Université de Bergen / Bergen University, Norvège / Norway

Marie-France Hirigoyen
psychiatre / psychanalyste, France

Holger Hoel
Université de Manchester / University of Manchester, Royaume-Uni / UK

Dominique Lhuillier
Chaire de Psychologie du travail / Chair of Work Psychology, CNAM, France (Paris)

Pamela Lutgen-Sandvik
Université du Nouveau Mexique / University of New Mexico, États-Unis / USA

Kipling D. Williams
Université Purdue / Purdue University, États-Unis / USA

Pour information, veuillez vous adresser à :
For additional information please contact :
Angela Soares
Professeure / Ph.D.
Présidente de la conférence / Conference Chair
Courrier électronique / Email : bullying@er.uqam.ca
Site-Web / Web-Site : www.bullying2008.uqam.ca

ESG UQAM Institut
Santé
et société

モラハラ電話相談会

職場で上司や同僚からのいじめに悩む人のための電話相談(06・6353・3364)が、12日午後6時～8時、23日午後3時～5時にある。主催は市民団体「職場のモラル・ハラスメントをなくす会」。産業カウンセラーらが対応する。

モラル・ハラスメントは言葉や態度で巧妙に相手を追いつめ

12・23日に受け付け

ていく精神的暴力・虐待。「なくす会」は、被害者や弁護士、研究者らで今年5月に設立された。

電話相談では、被害の内容や職場環境などを聞き、問題の整理をした上で、必要に応じて弁護士やカウンセラーなどを紹介、対処法をアドバイスする。

メールでの相談も受け付ける。info@morahara.org

↑2007年12月12日付
朝日新聞に当会の活動が掲載されました。



入会のご案内

「職場のモラル・ハラスメントをなくす会」の会員を募集しております。
年会費は、一口 3000 円です。会員には、年3回発行のニュースレターをお送り致します。

入会をご希望の方は、同封の郵便振替用紙(連絡先をご記入下さい。)をご利用いただくか、下記の振込先へお振込みください。

振込先 : ゆうちょ銀行
口座番号 : 00910-6-280449
加入者名 : 職場のモラル・ハラスメントをなくす会

★今月号ニュースレターへのご意見ご感想、今後本会で企画してほしいことなどありましたら、事務局までお便りください。

