

安全と健康

INDUSTRIAL SAFETY
& HEALTH 2020

特集 水害に備える



令和2年度 全国安全週間スローガン

エイジフレンドリー職場へ! みんなで改善 リスクの低減

リレー執筆

産業保健スタッフ活躍講座 18



(株)ビスメド

林 幹浩

HAYASHI Mikihiro

Profile

行政官、ヘルスケアビジネスの会社経営を経て、大学医学部を卒業し、総合診療医となる。現在さまざまな会社の産業医・顧問医を務めている。産業医、労働衛生コンサルタント、メンタルヘルス法務主任者、経営学修士。

メンタルヘルス対策に今求められているもの

現在、新型コロナウイルス感染症はますます猛威をふるっており、先の見えない状況が続いている。感染症そのものも恐れるべきものだが、行動が制限されることや影響の長期化が避けられないことに大きな不安やストレスを感じる人も多い。今は特に、在宅勤務で心身ともに元気に過ごすための技、例えば自宅環境整備、ストレッチやリフレッシュの方法、オンラインコミュニケーション技術情報の発信などに努めているところである。

一人一人に寄り添う

普段のメンタルヘルス対応は、一人一人に寄り添うことが基本になる。不調を感じる人の話を聞き、その人を理解し、理解したことを示す。それだけでほとんど問題が解決してしまうこともまれではない。その話を聞けるのが自分だけだったときなどは、「初めてこんな話をできました」と涙されることもある。

ただ、これは「傾聴」さえしていれば十分という意味ではない。適切な専門医

療につなぐべきときにそうするのはもちろんだが、本人の心のいきさつ（精神活動の経緯）を理解し、今後本人が組織の中でその人らしさを発揮する方角に向くことができるか、考えるようにしている。職域を知る産業保健にこそできる個人の成長への支援ともいえ、個別のセルフケア支援といってもよいだろうか。

例えばメンタルヘルス不調による休職からの復職のプロセスでは、過去の不調の経緯や自分の感情を平常心で受け止め、職場で求められるものと自分の進みたい方向との関係を客観視できるように支援していくのだが、これができるようになる、ただ「ストレスがあるのはだめ」というのではなくっていく。面談の中で、自身の可能性にさまざまな形があることに改めて気付いて「憑きものが取れたようだ」と晴れ晴れとした顔をされることもある。

注目している心理療法

こうした働きかけは、実はセラピーの