

News Letter

第3回“失業と健康”研究会を開催

事例で実り多い討議

ケース・スタディが大切

第4回研究会が9月28日に開かれ、20名余りの参加者があった。次第に参加者が増えてきた。はじめの演題は、本年5月から行政で行っている失業者の感情障害者へのカウンセリンの報告があった。事例検討では失業者の感情障害の様々な事例が6題提示され、それへの対応のあり方について熱心な質疑応答があった。

行政が行っている失業者のメンタルヘルスへのカウンセリングの動きについての報告では、1日3名の予約制で、1人に3時間を当てている。4ヶ月間で延べ約300名の相談があったが、再相談者がいたか、専門病院への紹介者があったか、などの詳細は明らかにされなかった。

事例検討では、企業倒産による失業で、失業した後の心の変化とそれへの対応の仕方が紹介された。最も大切なことは、家族の理解で“家族の一言”が大切であり、日頃から会話の仕方を身につけておくことである。また心身の健康を保持する方策は、毎日ウォーキングなどで身体を動かすことであった。

(2面へつづく)



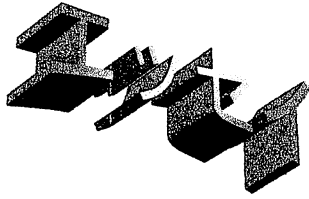
国際応用心理学会（シンガポール）で

“失業と健康”シンポジウムが開かれる

本年7月、国際応用心理学会でシンポジウム「労働、失業、心理的安寧 (Work, Unemployment and Psychological Well-being)」が持たれた。

精神的作業をもつ労働者では仕事への満足が得られにくく、出勤拒否、燃え尽き症候群などがみられた。倒産による失業者と再雇用者との健康状態の比較では、前者ではうつ傾向がみられ、後者では過労

状態がみられた。また EU では失業問題に対して広域研究が開始された。就労と失業は繰り返す事象で、一連のものであることから、失業者は待機労働者として健康を保持すべきである。また、社会的援護では労働-失業の事象への対応教育が大切であり、持続する雇用政策の樹立を進めるべきであると、まとめられた。



産業保健からみた失業者の健康保持

高田 和美 (産業医科大学客員教授)

失業者が増え続けており、失業者の心身の健康保持が大きな問題になりつつある。

私たち産業保健スタッフが、これまで果たしてきた役割は、多くの労働者が定年を迎えるまでに、労働者自身が自分の健康状態をチェックし、コントロールすることができるように、健康教育や健康診断によって支援することであった。つまり、貝原益軒の「養生訓」にある「命は我にあり」、「未病を治す」、「心を楽しませる」、「養生も習慣」などを、在職中に理解、体得させて退職する労働者を地域社会に送りだしてきたのであった。

しかし、定年を迎えるのではなく、ある日自分の仕事を失い、同時に、健康の自己管理を怠ることになったら、どういう結果を招くであろうかと考えると、心の動揺を止めることができない。

私たちは、できるだけ早く労働者一人ひとりが健康や病気についての知識をもつだけでなく、健康を保持増進するために行動すること、生活習慣を健康サイドにセットするために必要な助言、指導に力を注がなければならない。

昨年の秋、失業者の一人(大学卒、29歳、男性、

未婚)から次のようなことを教わった。彼はある企業で業務し、熱中して寝食を忘れる程であった。職場ではもっとも働いたのに、なぜか一番初めに解雇された。アパートに一人住んでいて、家族は遠距離、いまは無念で睡眠不足という。「恋人は・・・」と私が尋ねると、「会っても楽しくはない。失業の身は話題がないから」というのであった。

「退職金は？」という、「貰ったよ。それは。」といったから、「恋人と食事を楽しむべきだよ。失業の経緯はいわないでね」と私は助言した。仕事を失った時、人間関係、生きがい、心身の健康を逆に大切にしなければいけない。「退職金を渡してくれた事業者に、僅かに感謝することができたらね。彼女と食事する時に」と私は言った。

失業者の健康保持には、仕事を失うと同時に友人や趣味を失ってしまわないようにすることが大切である。家族との団らんや地域でのボランティア活動を、これからの視野に入れること、自分より力の弱い人たちのためにどう生きてゆくか、新しい仕事に取り組むために、心身の健康を保持しておかねばならないのである。

(1面からつづく)

会社への怒り、失望、などの心の動きもあり、“会社人間”人生を見直す契機になっていた。転勤族になると人間関係が1-2年の期間限定になるので、対人関係が円滑にゆかなくなり、リストラの早期対象者になりやすいことも明らかになった。今後、症例検討を重ねることによって、医療者側からの対応のあり方がパターン化できるであろうことが期待される。



認知行動療法 – 失業者の健康保持のための介入 –

津田 彰 (久留米大学文学部教授)

リストラや倒産などによる失業で生ずる様々な影響、すなわち経済的自立やキャリア形成の阻害、生活の満足感や幸福感、自尊心の低下などは、個人の健康—病気の結果を左右する重大なストレスの原因となる。この意味で、失業者への健康保持のための介入は、社会的に急務な問題である。

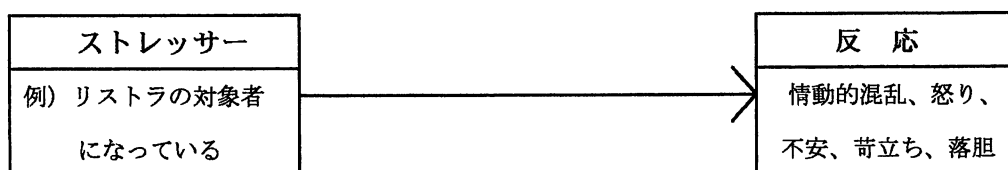
産業カウンセリング領域での健康保持のための介入法は多様であるが、その主なアプローチとして認知行動療法 (cognitive-behavioral therapy) がある。認知行動療法では、クライアントが失業をどのように理解し、そこで何を考え、どのように対処 (コーピング) しているかを問題にする。クライアントがそのような状況に効果的な対処法を習得できるように、そして健康保持のみならず well-being が高まるように援助する。このようにクライアントが失業というストレス事態に対して、自らが効果的にセルフコントロールできる方法を習得するための介入といえる。

認知行動療法の理論は、ストレスのトランスアクションル・モデルの考え方と性質を一にしている。“リストラの対象になっている”というストレスを例にして、セリエ流の直線モデルの考え方と対比づけで模式図に示した。認知が変われば感情や行動が変わり、ストレスの結果は必ずしもマイナスなものにならない。時には健康保持のみならず、よりよい健康状態さえ生まれることになる。

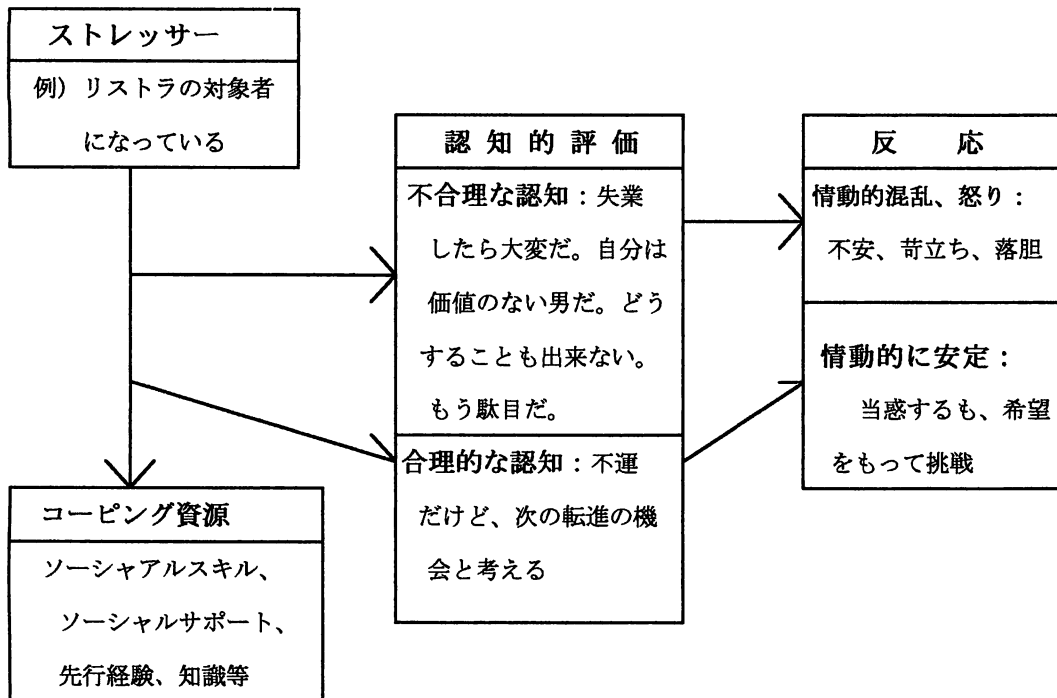
認知を変容するための具体的な方法としては、クライアントが失業によって経験した出来事や経験している出来事についての不合理な信念に気づくことで (セルフモニタリング)、より現実的な説明を行えるように支援する (原因帰属療法) のである。同時に、問題解決に有効な行動パターンをソーシャル・スキル・トレーニングによって習得する。自己効力感が高まるようになれば、自分で自分の問題に適切に対処できるようになる。問題があっても問題に振り回されなくなり、これがひいては心身の健康にプラスに働くことになる。

ストレス—コーピング過程における認知の役割

<従来の直線モデルの考え方 (Selye)>



<トランスアクション的な考え方 (Lazarus & Folman)>



お知らせ

◆ 第4回“失業と健康”研究会 12月21日(土曜) 14:00 - 17:00 に、久留米大学医学部築水会館にて開催します。

今回も事例を中心に、討議を予定しています。ぜひ、出題申込みをして下さい。

多数の方々の参加を希望します。

◆ 事務局が替わりました。新しい事務局の所在地は、下記の通りです。



世話人：的場恒孝(代表)・高田和美・酒井 淳・石竹達也・山岡春夫・児玉英嗣

[事務局] 福岡県久留米市宮の陣1丁目1-70 (☎839-0801) 宮の陣病院気付
仕事ストレス コーピング研究所内 “失業と健康”研究会事務局
Fax: 0942(33)8862 Tel:0942(32)1808