

メンタルヘルス通信



社会福祉法人 幸清会・大滝福祉会 Vol.3 2009.6.1

はじめに

5月の通信では、ストレスについて考えました。みなさん、ストレス解消法は見つかりましたでしょうか？私が耳にする解消法は、散歩や運動、入浴、趣味に熱中するなど、家族や仲間と気兼ねなく話すことでリフレッシュしている方も多いようです。職場で工夫をして、まとめて休みをとり、のんびり・ゆっくりするのも良いですね！みなさんも自分に合った健康的なストレス解消法を見つけて、ストレスと上手く付き合っていきましょう！！

§ : 職場と適応・不適応

6月は「職場と適応・不適応」について考えてみたいと思います。職場不適応という言葉が耳にしたことがありますでしょうか。近年、職場不適応は増加傾向にあると言われていています。私たちの心の健康は、生活する環境条件とも密接に結びついています。環境からの様々な刺激や状況のちょっとした変化によっても、私たちの心は絶えず変化します。社会生活で常に安定した心の状態を維持するのは簡単ではありません。どのような心掛けが必要なのでしょうか。今回はまず、適応と不適応から考えていきたいと思います。



適応と不適応

「適応」とは、私たちが環境やそこに生活する人々との間に適切な関係を維持しつつ、自己の心理的安定が保たれている状態をさします。社会のルールや慣習を無視して社会生活を送ることはできませんが、それにしばられていると、環境である社会のルールや周囲の人間関係などに自分を合わせることにばかりに努力が払われ、私たちがそのことで満足感や充実感を得られているか否かは重視されなくなってしまいます。私たちは、環境からの要請に自分を適合させる力と、同時に、自分から環境に働きかけ、自己の欲求に適合するように外部の環境を変えながら成長する力も備えています。「ハイハイ」と上司の言いなりになるイエスマンが必ずしも適応しているとは言えないように、表面上は人間関係も円満で、集団に溶け込んでいるように見える人も、内面的には自己の欲求や感情を抑えて、不満や葛藤(心の中に対立しあう感情があり、どちらにしようか決められずに迷い続けている状態)を抱いているならば、それは単に自分を抑えつけ、社会的環境にただ合わせているにすぎません。

日常生活において、私たちの欲求や願望が何の障害もなくすべて満たされることは稀で、現実には種々の障害や困難のために、欲求や願望が阻止されたり、実現を断念しなければならないような事態に直面することの方が多く、その結果、精神的あるいは身体的に好ましくない状態を引き起こし、適切な対処行動がうまくとれないでいる状況があります。私たちが、環境や自分の心に対して、適合する行動を十分にとれず、本人または社会にとって何らかの不利益を招いている状態を「不適応」と言います。適応的な行動が全くできないということではなく、行動の内容が環境に対して不適切であったり、不十分であったりする場合が多く、一般に、私たちが社会的環境(職場や地域社会など)に対して、適切な行動がとれずに、心理的に不安定な状態を示す不適応反応があらわれている場合をさします。





不適応反応

一般に不適応反応とは、不適応状態での不安感や焦燥感、劣等感といった心理的に不安定な兆候をさします。発汗・動悸・頭痛・胃痛等の身体症状としてあらわれることもあります。私たちは欲求不満な状態に長い間耐えることはできません。欲求不満状態が長期間続いたり、いつ解消されるのかわからない状況では、イライラや不安・ひきこもり・敵意・暴力など適応性を失った行動が現れ、欲求不満の原因となった人物や全く無関係な人にまで、怒りや敵意を向け、皮肉や中傷などで攻撃してしまうこともあります。また、落ち着きがなく自分勝手な振る舞いが目立つようにもなります。

職場不適応



職場不適応とは、職場という環境における「ヒト」と「環境」との適応がうまくいかない状態を指し示す言葉で、適応障害のひとつです。適応障害は、通常の生活のなかで体験する葛藤的な出来事に対する不安やイライラなどの反応が生じます。適応障害では、環境に問題がある場合もあれば、本人に問題がある場合もあります。環境が苛酷であれば、私たちの多くが適応障害になりやすく、個人のストレス耐性(ストレスに耐える力)が弱ければ、環境の問題が些細であっても不適応に陥ることもあります。配置転換・異動・上司の交代・業務変更などが契機となり、不適応反応がみられることもあります。比較的軽症で、ストレス原因がなくなると速やかに軽快することが多いです。原因を明らかにして、特定された原因を除去し、職務内容の変更・配置転換・職種転換なども考慮します。個人の側に課題があれば、課題を克服するための方法を考えます。この場合にはカウンセリングが有効です。必要に応じて、服薬することもあります。

職場不適応の増加傾向には、職場が厳しくなってきたこと、職員の脆弱性(もろさや弱さ)が高くなってきていることの両方が関与していると考えられています。職場の状況や本人の特徴を十分に考慮して適正配置を行うなど、適切な対応を行うことで対応が可能です。

また、職場不適応は3 Aと呼ばれ注目されています。

事故(accident)	} 3 Aとは... この3つの言葉の 頭文字をとったものです
アルコール依存症(alcoholism)	
無断欠勤(absenteeism)	



事故は、多種多様な要因により生じるものですが、注意力や集中力、持続力が低下する心の疲れの危険信号と考えられます。アルコール依存症は、社会生活・職業生活・人間関係などに支障が生じて、自分では飲酒をコントロールできなくなる状態です。本人は自分の状態に気づきにくく、身体的問題・精神的問題・社会的問題が生じます。家族だけではとても対応できません。早期に専門的な治療を受けることが必要になります。無断欠勤は、連絡すべきだとわかっていても病状のためにできなくなってしまうものです。怠けとは違います。



みなさんの周りに気になる仲間はいませんか？気になる仲間がいたらそっと声をかけてみて下さい。職場で適応的に過ごしていくためにはチームワークが肝心です。今回はチームワークについて考えたいと思います!!

