



書評

価格はすべて10%税込です

実務者なら知っておきたい メンタルヘルスの基礎知識と 運営のコツ

組織・業務・人材の整え方

下園壮太, 伊藤 朗著

金剛出版, A5判 236頁, 3,080円, 2024年12月刊

(法政大学教授・海上保安庁惨事ストレス・
メンタルヘルス対策アドバイザー)

廣川 進

著者の一人, 下園壮太氏は, 陸上自衛隊で初の心理職幹部となり長年, メンタルヘルス教育や危機介入, 惨事ストレス対策等の豊富な経験を有する。本書は, そうした経験を背景に, 「知識をどう理解し, どう現場で応用するか」に焦点を当て, 初心者はもちろん, 経験ある読者にも, 支援の現場で迷ったときの「見立ての軸」や「かかわり方のヒント」を提示するものである。

その柱は, 著者がかねてから提唱している二つの実践的な持論, 理論である。一つ目は「蓄積疲労の三段階」というとらえ方。第一段階: 通常疲労, 第二段階: 「表面飾り」や「しがみつき」行為があらわれ, 通常疲労の2倍疲れ, 回復にも2倍かかる。第三段階: 疲労感も回復にも通常疲労の3倍。その段階ごとの身体症状, 精神症状を理解し, とくに第二, 第三段階にある人へのアプローチを変えて, 深い悩みを持つ人の「味方」になろうとすることがポイントである。

二つ目は「メッセージコントロール・ベイスド・クライシスカウンセリング」。言葉を発するとき, 逆の意味(裏メッセージ)に伝わることをあることを踏まえて, できるだけ誤解の少ない表現に努めること。質問する際にも裏メッセージに取られないように配慮する。そのために, うなずきを5つのステップで意識的に使い分ける。①興味津々(もっと教えて), ②了解(なるほど), ③驚き(びっくり!),

④保留(よく理解できないな, もっと教えて), ⑤共感(わかるよその気持ち)。

また, 質問したくなったら, その前に要約を伝え, アドバイスは提案として固執することなく, 話題提供の一つとしてとらえる。「(これまでの話を要約してから), アドバイス……どう?(クライアントの応答が否定的であっても)……だよ」と受容的に対応していくこと。

これらのポイントは, 心理職でなくとも人の話を丁寧に聴く訓練, 研修としては大変, 実践的であり, 評者もその効能を実感している。

また, 本書の副題には「組織・業務・人材の整え方」とあるように, 著者二人の組織での豊富な経験がノウハウや事例として遺憾なく盛り込まれている。メンタルヘルス業務の目標を立てることは重要だが, 健康経営やウェルビーイング経営などにつながる新たな視点が必要であること。また, 事例対応にあたっては, 心情的にクライアントの側に立ちたくなるケースもあるが, 組織内でのバランスも重要で, メンタルヘルスの担当者が自分の正義を優先しすぎないこと。個人支援では周囲への説明が非常に重要であるといった指摘は, ケースを良い結果に導く大事な点であろう。

さらに。下園氏が監修で, 理事長をされているMR(メンタルレスキュー)協会の著による『クライシス・カウンセリング』(金剛出版)と『クライシス・カウンセリング上級編—戦略的カウンセリングスキルとうつの社会復帰支援』(金剛出版)も大変, 実践的な内容で, 評者が惨事対応等で危機介入に関わる組織には必ず, 読んでもらおうようにしている。本書と併せてお薦めしたい。