

教職員メンタルヘルス通信 vol. 3

平成 21 年 12 月発行

学期末を迎え、あわただしい時期ですね。体の健康はもちろん、メンタルヘルスにも注意をむけたいものです。教職員メンタルヘルス相談センターでは、電話、メール等による相談を受け付けています。今回は職場の人間関係作りのヒントをご紹介します。

1. コミュニケーションの3色のボール

コミュニケーションは、よくキャッチボールに例えられます。キャッチボールのボールに相当するものを心理療法の一つである交流分析の考えを使って3色のボールで説明します。

赤いボール 相手の価値や存在を認めての働きかけで、相手に幸福や喜び、自信を与える**プラスのストローク**（働きかけ）

青いボール 相手のために思ってのことだが、受けとった相手は情けなく、辛い気持ちを感じることもある**マイナスのストローク**（働きかけ）

黒いボール 相手の価値や存在を無視したり、軽視する心からでるもので、受け取った相手は、腹が立ったり傷つき、恨みや憎しみを産む**ディスカウント**

どの色のボールにも体の接触をとまなうものと、言葉や態度、動作などの心理的なものがあります。それぞれどんなものがあるか、次の表でみてみましょう。

	体の接触をとまなうもの	言葉や態度、動作など
● プラスのストローク	頭をなでる、あやす、握手する、肩を組む、手をつなぐ、腕を組む、抱擁する、肩叩きをする、ハイタッチする、手当をする	ほめる、励ます、目を見る、うなづく、微笑む、話を聴く、挨拶する、返事する、話しかける、名前を呼ぶ、拍手する、手を振る、手紙を書く
● マイナスのストローク	叩く（怒りにかられてのものではない）	叱る、注意する、忠告する、批判する
● ディスカウント	なぐる、ぶつかる、ける、突き飛ばす、押しのける、暴力行為、殺人	いやみ、皮肉、そっぽをむく、悪口を言う、怒鳴る、にらむ、けなす、過保護、過干渉、無視、無関心

プラスのストロークを貯めてより良いコミュニケーションを

上の表でわかるように、良い人間関係とは赤いボール（プラスのストローク）が人と人の間で活発に投げ交わされている状態です。自分自身にプラスのストロークがたくさん貯まっていて、心がプラスのエネルギーで充満している時は、周りの人に「プラスのストローク」を無理なく投げられ、その結果、また自分にもたくさん返ってきます。反対に、「プラスのストローク」が少ししかなかったり、「マイナスのストローク」や「ディスカウント」の方がいっぱいだったりすると、否定的、消極的な気持ちになり、周りの人と「プラスのストローク」の交換ができにくくなります。そして、つい嫌な行動（ディスカウント）をとり、相手からも「ディスカウント」を投げられ、ますます気分が落ち込むといった悪循環になりがちです。

まずは自分から周りの人にどんどん「プラスのストローク」を投げかけ、時には相手のために「マイナスのストローク」も投げるが、「ディスカウント」はしないよう心がけ、人間関係が良いものになるようにしたいものです。

2. 知っておきたい心の病気：アルコール依存症

年末年始は、忘年会や新年会でお酒を飲む機会が増える時期です。仲間との楽しいお酒を楽しみたいものですが、社交的な飲酒も適量を超えてしまうと、「アルコール依存症」に陥る危険性があります。アルコール依存症は、全国で約 230 万人と推計され、アルコールに関連して起こる体の病気は、よく知られている肝硬変のほか、胃、食道、すい臓、心臓、神経、脳など全身の病気があげられ、これらの病気を併発する危険もあります。



アルコール依存症になると飲酒のコントロールが効かなくなります。これは一つの「症状」であり、意志が弱いからお酒がやめられないわけではありません。「依存」には、精神依存(その物質がないと、不安になったり、イライラするなど、こころがその物質に依存している状態)と、身体依存(その物質がないと、汗をたくさんかいたり眠れないなど、体がその物質に依存している状態)の両面があり、「依存」状態にな

れば、そこから脱するのに大変な困難を伴います。飲酒を続けていくうちに、体内のアルコール濃度が下がると「離脱症状」とよばれる不快な症状(手指の震え、大量の寝汗、むかつき、幻聴・幻視、離脱せん妄など)が出るようになり、それを抑えるためにまた飲む、という悪循環に陥ります。また、お酒が好きで飲んでいると思っている人の何割かは、実は悪循環にはまりかけていて、お酒を「飲まされている」場合があるのです。もし、お酒によって周りの人との関係が壊れるような問題があったり、朝酒・隠れ酒といった異常な飲酒行動や、飲酒時の行動を覚えていないような体験が何度もあるようであれば、飲酒について、一度きちんと考えてみる必要があります。

アルコール依存症は、完治しない慢性的な病気であるが、「回復」する病気である、とされています。しかしながら回復への道のりは険しく、一生断酒を続けるしかありません。もし断酒をせずにいると、いずれは体を壊すか、飲んで不慮の事故に遭うなど、「死に至る病」と言えます。専門の医療機関にかかり、抗酒剤(お酒を飲むとひどく気分が悪くなる薬)を服用する、断酒会に参加するなど、断酒し続けるための工夫が必要になります。

また、依存の状態に陥るのはストレスが大きな要因とも言われています。そのため回復後は、飲酒以外のストレスへの対処法を身につけることや、病気になってしまった後の人間関係の修復を図ることが必要です。アルコール依存症は当人だけの問題ではなく、家族をも巻き込み、心に傷を負ってしまった家族の後々の生活に悪影響を及ぼすことがあります。そのため、家族を支えることも、アルコール依存症の治療において大切な観点といえます。



< 公立学校共済組合兵庫支部からのご案内 >

教職員メンタルヘルス相談センター

心の健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。

(面接をご希望の場合は予約が必要です)

0120-165-565

(受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00)

メールアドレス：mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談ください。



発行元：教職員メンタルヘルス相談センター・兵庫県教育委員会事務局教職員課