

教職員メンタルヘルス通信

Vol. 39 平成 30 年 1 月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします!



新年、明けましておめでとうございます。お正月休みはいかがでしたでしょうか。新しい年のはじめに、気持ちを新たに今年1年の目標を立てられた方もおられることでしょう。今回の通信のテーマは「メンタライゼーション」です。

メンタライゼーションとは

自分や他人の言動や行為を、こころの状態に基づいた意味のあるものとして理解することをメンタライゼーション mentalization といいます（心理学者、精神医学者の Fonagy, Bateman ら）。

普段、「相手はどういう気持ちでああいう行動をとったのだろうか?」「どうして自分はあの人に対していらいらするのだろうか?」と考えることはないでしょうか?このように行動の背景にあるこころの状態を理解しようとすることによって、自分の感情や注意が適切に統制され、気持ちがすっきりしたり、ストレスが軽減されることがあります。

学校現場に限らないことですが、昨今、多くの情報の対応に追われ、ストレスから生き生きとした実感を持ちにくくなりがちです。そのような中で、メンタライゼーションは重要性を増していると思われます。



「今」・「自分自身（相手）のこころや行動」に焦点

メンタライゼーションでは、相手や自分の行動や気持ちについて、「今」と「自分自身（相手）のこころや行動」に焦点をあてます。

精神分析家の W. Bion は、泣いている赤ちゃんをあやしているお母さんが、「おなかがすいているのね」「おむつが気持ち悪いのね、替えようね」などと、赤ちゃんの気持ちになって適切な対応をする状況から、私たちが人の気持ちを知る仕組みを理解しようとしてきました。このようなやりとりが個人のこころの中に取り入れられ定着すると、人は、相手や自分の行動を、こころの状態と結びつけて理解することができるようになっていくと考えられます。

しかし、健康な人であっても、強いストレスがかかったときなどに、この力は弱くなるのが明らかになっています。そのようなときには、目にしていることが唯一の現実のように感じられ、他の側面をみたり考えたりすることができにくくなります。このようなとき、一呼吸おいて、「今」の「自分自身（相手）のこころや行動」について注意を向けてみてはいかがでしょうか。そうすると、相手や自分の感情や意図を、ああ、そうだったのか、と実感をもって捉えられることがよくあります。このような意識をもって、同僚や上司、児童・生徒と接することで、日々の仕事をよりよい気持ちで行うことができるかもしれません。

参考文献 Mentalizing in clinical Practice : Jon G. Allen, Ph. D, Peter Fonagy, Ph. D, F. B. A, and Anthony W. Bateman, M. A, FRCPsych 2008

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ!



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁 1 号館別館

0120-165-565 (フリーダイヤル)

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。お気軽にご相談下さい。

