

健康のレシピー



A full-page background image showing a sunset over a dark ocean. A large, dark cloud is positioned in the center, with bright sunlight breaking through it, creating several distinct rays of light that fan out across the sky. The sky transitions from a deep blue at the top to a lighter, hazy blue near the horizon. The ocean is dark and calm, reflecting the light from the sky.

健康

と

ココロの揺さぶり

病気は理系で、癒しと健康は文系で

メンタル不全という病気

1. うつ病、軽症うつ病
2. パーソナリティ障害
3. 神経症
4. 抑うつ障害
5. 睡眠障害
6. 適応障害
7. 自律神経失調症 など

他人事ではない

- ① 0.5%が一ヶ月以上の休職
- ② 2割が精神科受診
- ③ 6割が慢性疲労徴候有り
- ④ 7.5%がパフォーマンス低下

メンタル不全の入り口

1. 「まだ大丈夫」
2. 「自分が悪い」
3. 「能力がない」
4. 「～があれば出来るのに」
5. 高い欲望と低いつながり

本当の自分は他者を鏡として見るしかない

自分の過去や未来も、他者

「うつ」になる前

1. 欲張り
2. 完璧を求める
3. 雰囲気がかめていない
4. 自分の力は足りない
5. 全か無か

ストレスを感じていない場合が多い

「うつ」

1. うつ状態はケースごとに違う
2. 誰にでも起こる 環境と関わり方で
3. 治療と休養 休養は、休み養うではない
4. 「うつ」は関係のゆがみ 職場、家庭、地域、人生

ゆがみの結果の一つが「うつ」

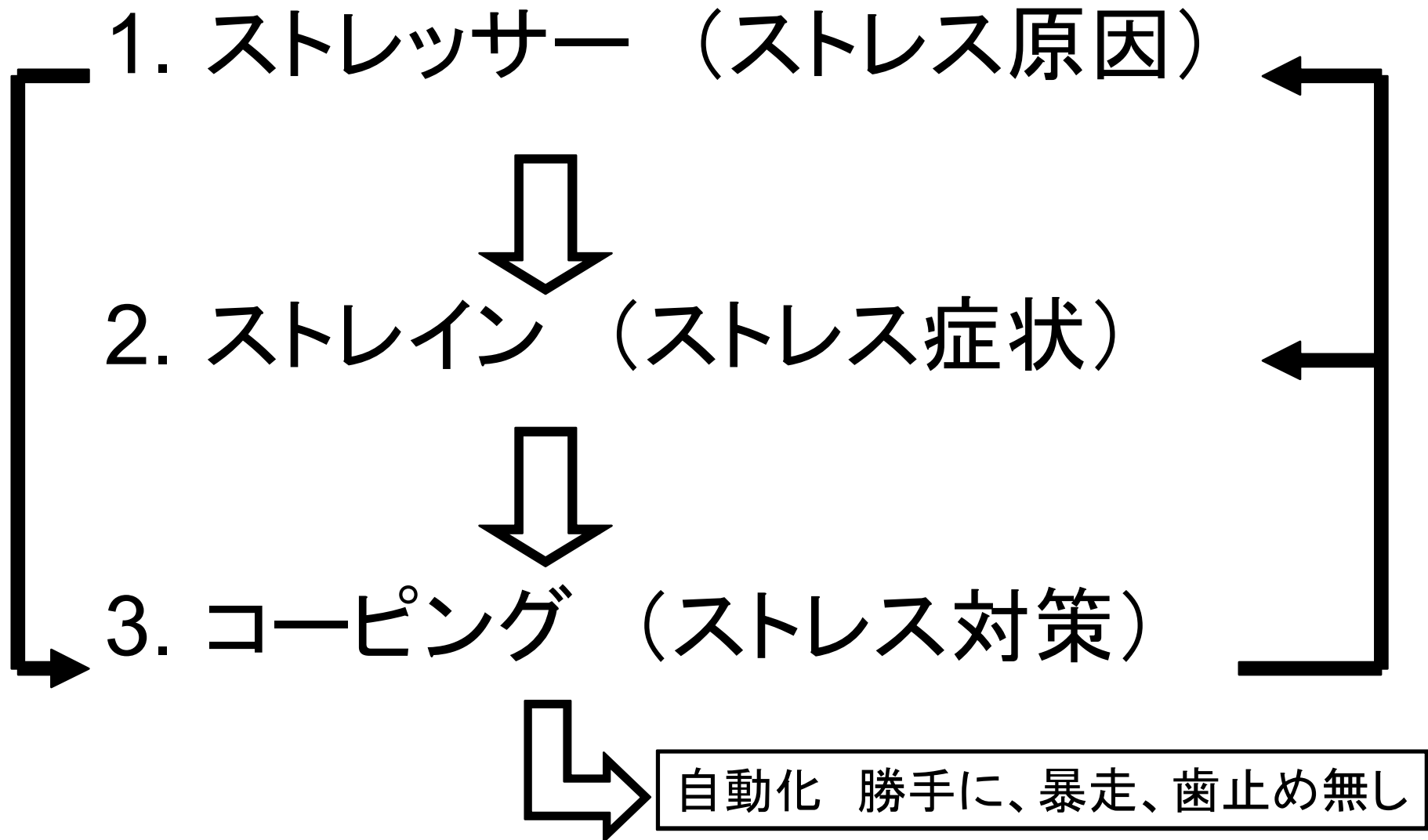


仕事の負荷と負担

負荷 ストレッサー

負担 ストレイン

ストレスの輪



ストレイン(歪み)の悪化

心と体に「やまい」と病気・障害

不健全な労働の特徴

何が病的労働か

DCモデル

デマンド ↔ コントロール

仕事の要求度と能力のバランス

与えられた役割をこなす

能力に応じた目標・目的

ストレッサーを処理する能力

ストレスモデル

ERI

- 努力と報酬のモデル

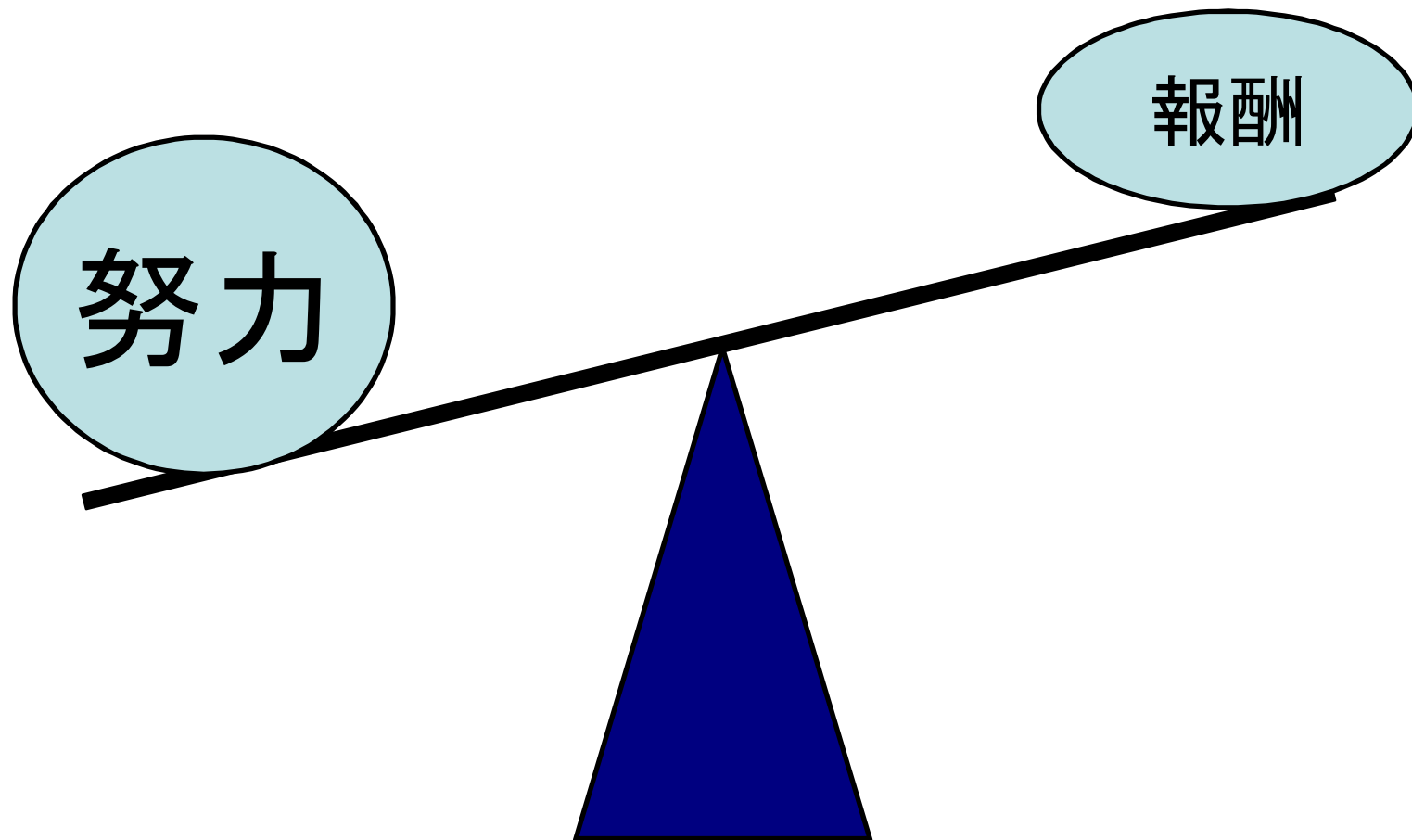
E 努力

R 報酬

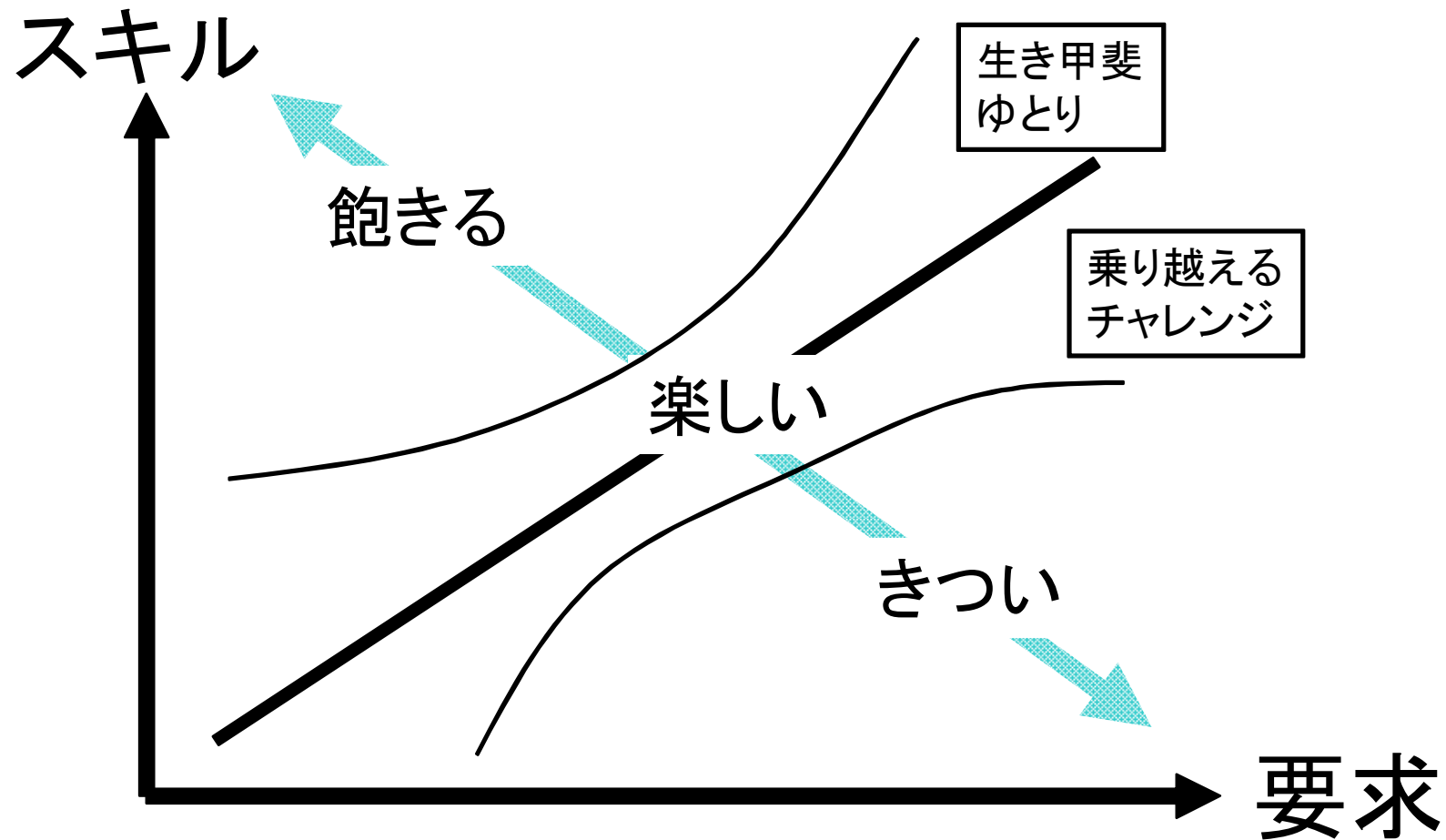
I アンバランス

ERI

努力と報酬のアンバランス



仕事の要求度と技術のバランス



ERI えり～の法則

1. 苦勞の割には満足できない
2. 作業能率の低下
3. コミュニケーションの低下
4. モラルの低下
5. 効率・生産性の低下
6. ミス・事故の多発
7. 大事故・大事件の発生



人生のストレスと病気

1. 激震ストレス
2. ストレスマグネチュード
3. ストレスイベント
4. 癒すもの
儀式・セレモニー

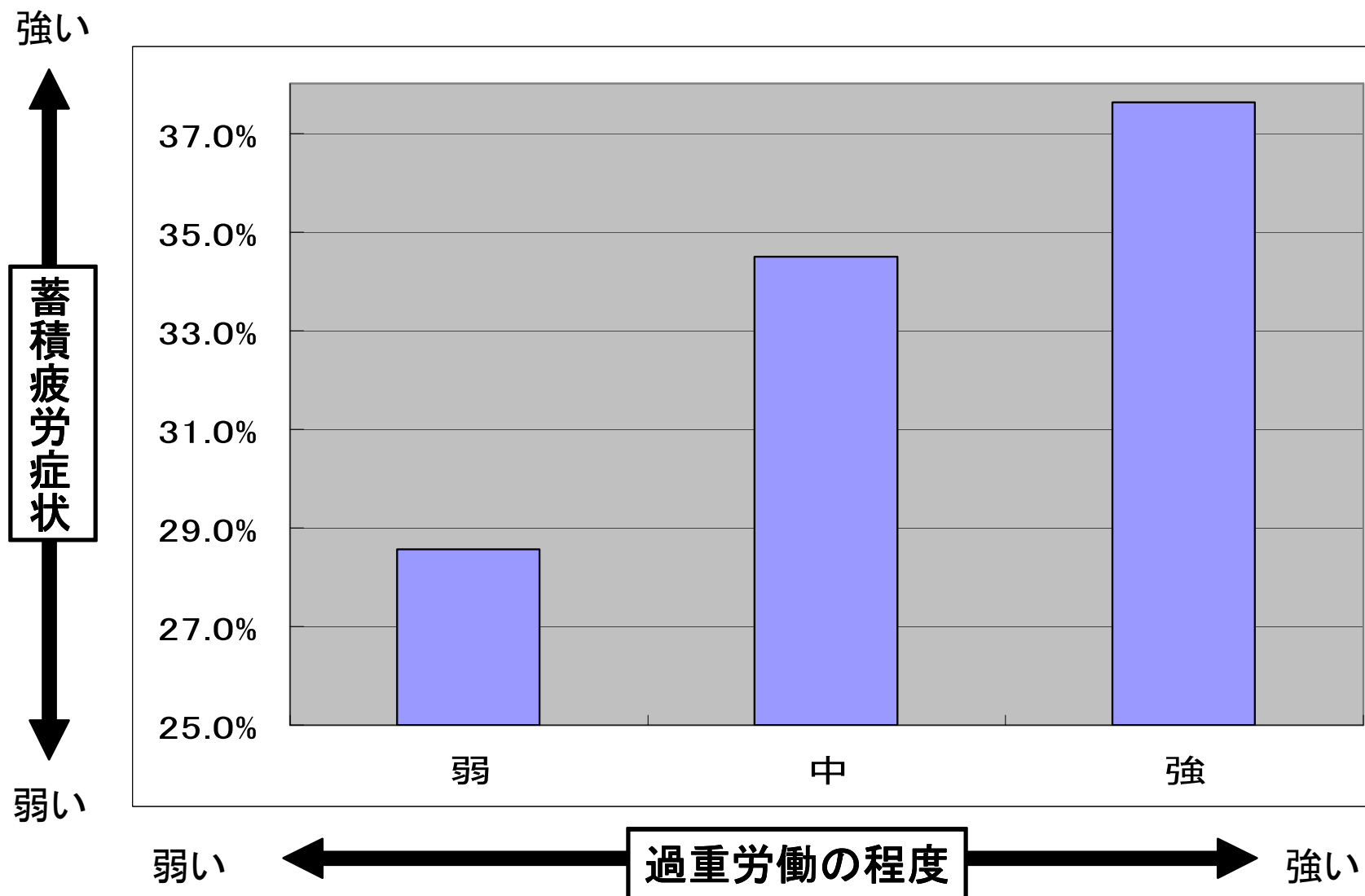
メンタル不全の七つの背景

1. 多忙・長時間残業
 2. 多重責任
 3. 孤立した仕事
 4. イベントストレス
 5. 休日出勤
 6. 同僚上司と十分な打ち合わせが出来ない
 7. 能力評価が出来ない管理体制
- } 要因の8割

「ゆがみ」を起こす労働の特徴

1. 努力に対して報酬が少ない
2. 仕事の主人公になれない
3. 支え合う仲間が少ない
4. 責任が大きすぎる
5. 同時に二つ以上担っている
6. ゆとりが少ない
7. 生活時間に食い込んでいる

強い疲労症状を訴えている人の割合 ～過重労働の程度別～



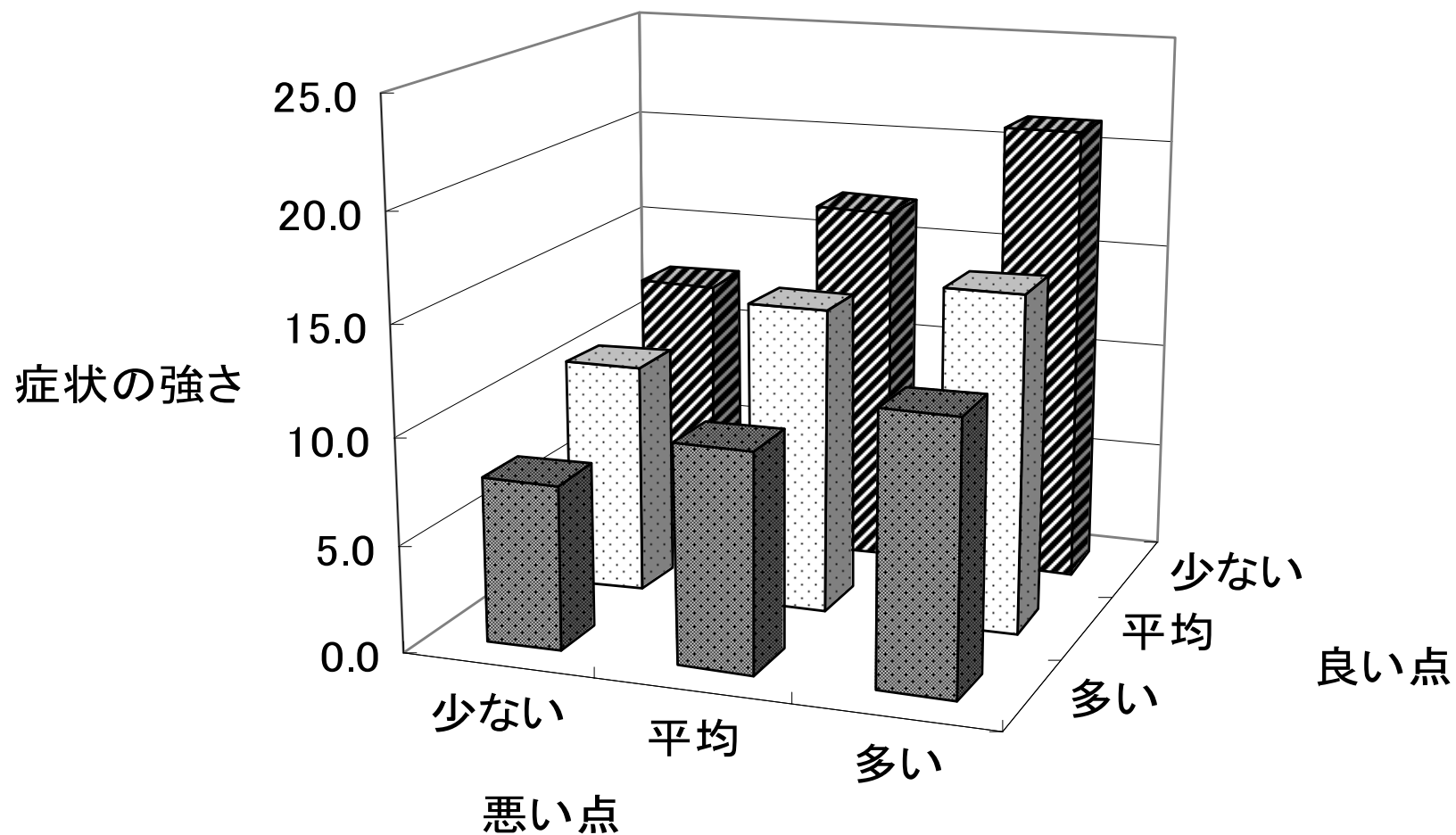
長時間残業

月間残業時間

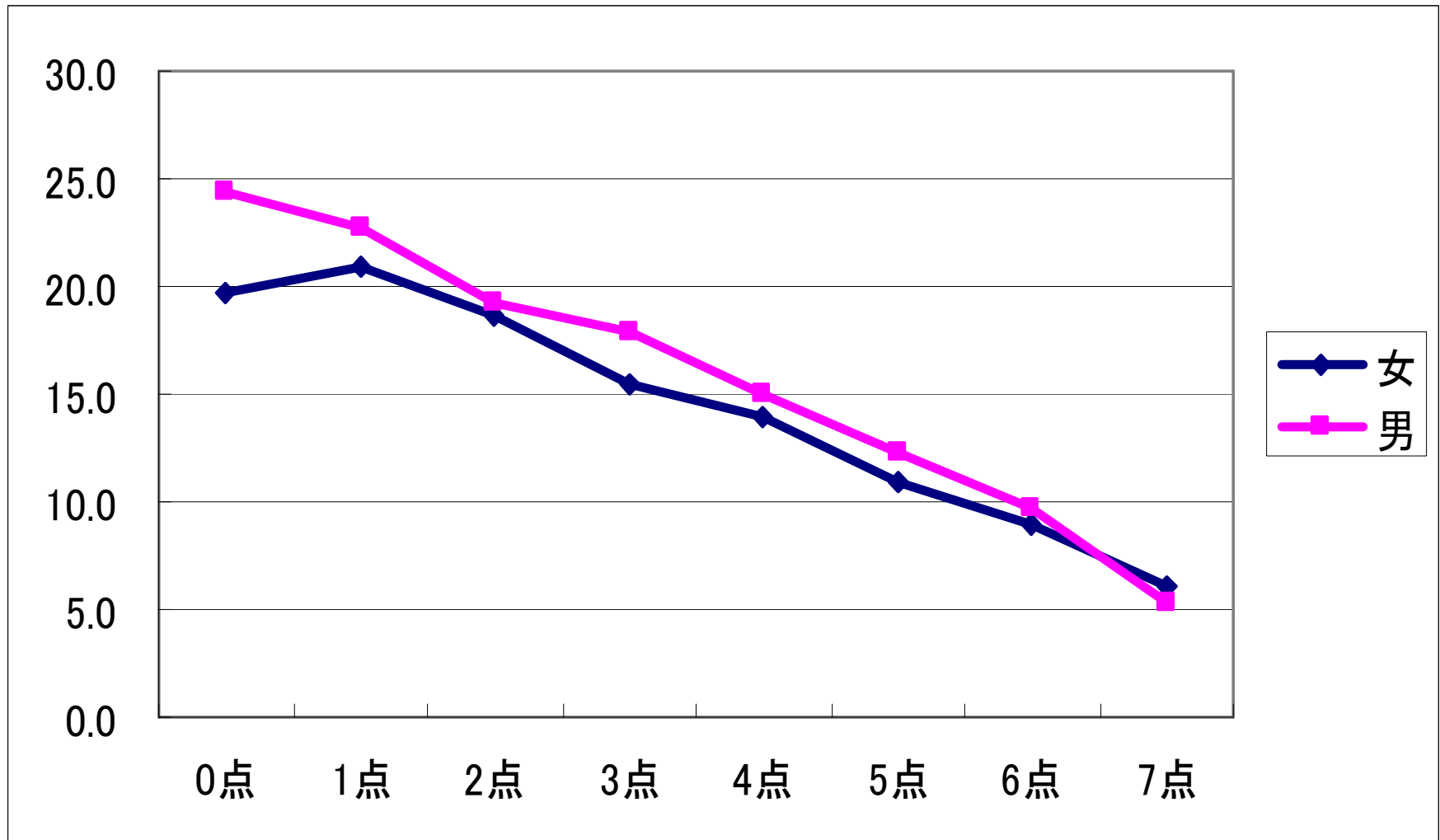
1. 25時間を超えない 許容限界
2. 45時間まで 生活にゆがみ
3. 65時間まで 家庭にゆがみ
4. 80時間まで 健康にゆがみ
5. 80時間を超える 病気・過労死

ストレス症状と仕事

職場の良い点悪い点と疲労症状の強さ



ゆとり得点別 ストレス関連症状得点平均値



分散分析 : $p < 0.0001$

生きる力と心の栄養

SOC理論

健康生成論

- アントノフスキー

SOC 首尾一貫感覚

GRRs ストレス抵抗資源

SOC(生きる力)

1. 結果を生み出せる自信がある
2. 人生に生きる意味を感じている
3. 夢を描くことが出来る



世の中とのつながり＝役割

ナンクルナイサー、マイペンライ
「人生、万事、塞翁が馬」
「夜と霧」 フランクル みすず書房

沖縄八重山のSOC

- 石垣島
- 竹富島
- 西表島
- 小浜島
- 新城島
- 黒島
- 波照間島
- 鳩間島
- 与那国島

先島諸島

与那国島



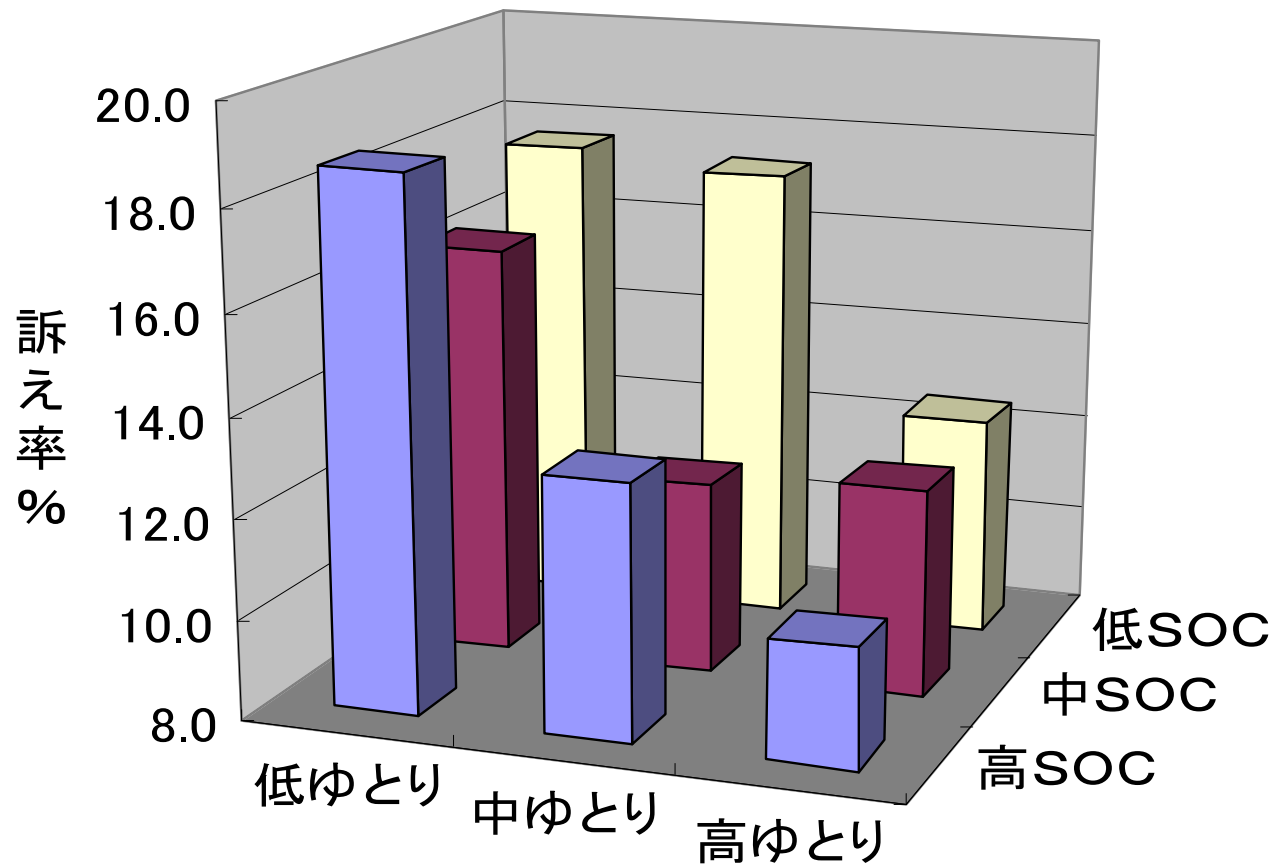
八重山列島

波照間島

SOCのGRRsとしての「ゆとり」

サポート

SOC・「ゆとり」と症状訴え率



戦略

1. 周囲と個人の行為を重ねる
2. 個人の力を信頼する
3. 社会資源の調整

生活の「場」

- 一. 同時体験
- 二. 発話
- 三. 調整

「生きる力」の育て方

1. 体験
2. 発話
3. 受容
4. 振り返り

体験 を 経験に
労働 を 仕事に

ゆとりを創る

1. 立って雑談できるコーナー
2. 廊下の隅のたまり場
3. 開放的で誰でもが利用できる自由な場
4. 開放的で誰でもが利用できるHubがいる
5. 上司が実質的なHubとして機能
6. 支えてくれる人がいるという実感
7. 適切なコーチがいる

ゆとりはココロの緩衝剤



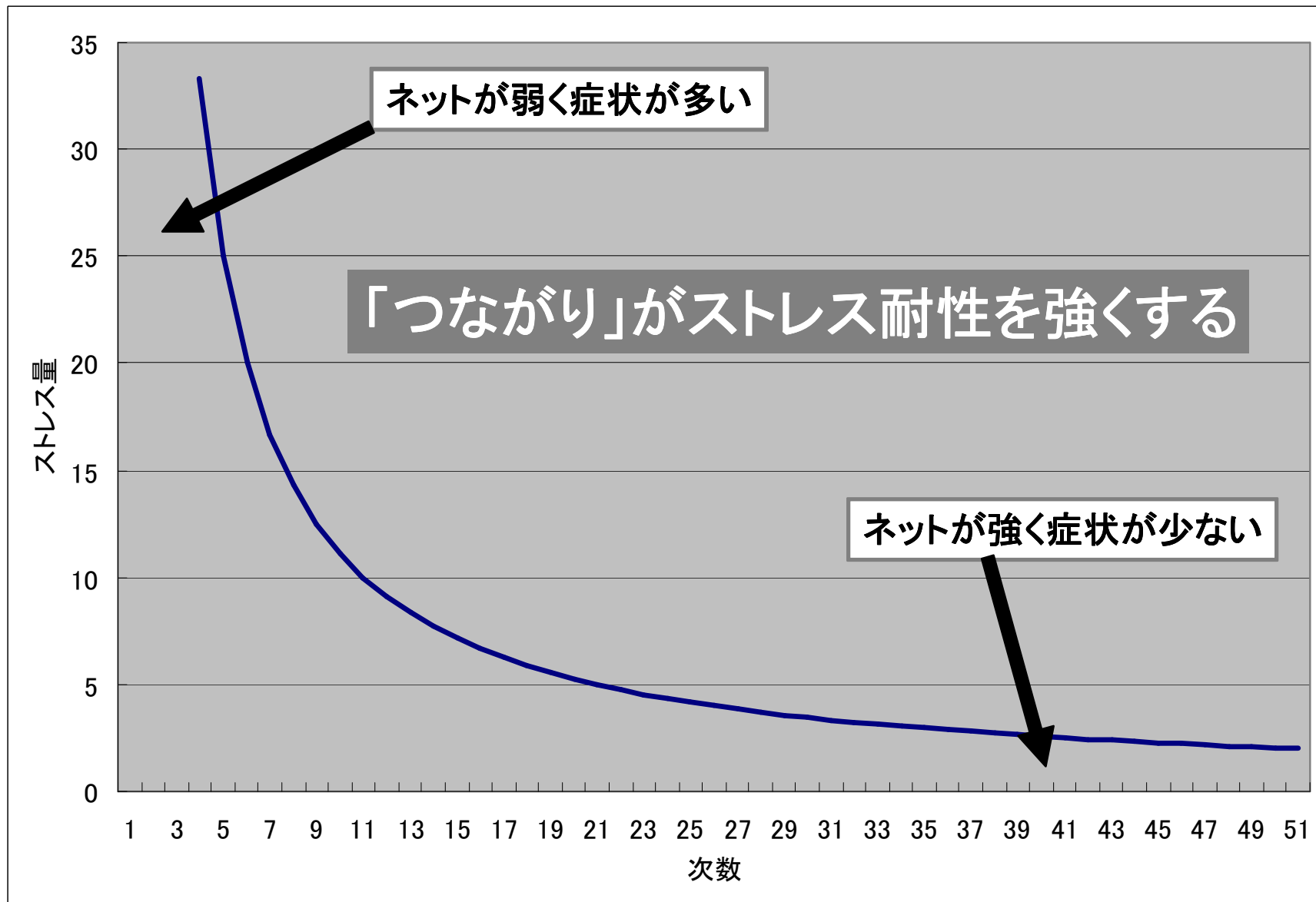
二種類のつながり

硬いつながり

軟らかいつながり

弱い紐帯

「つながり」と ストレス



コミュニケーションの質

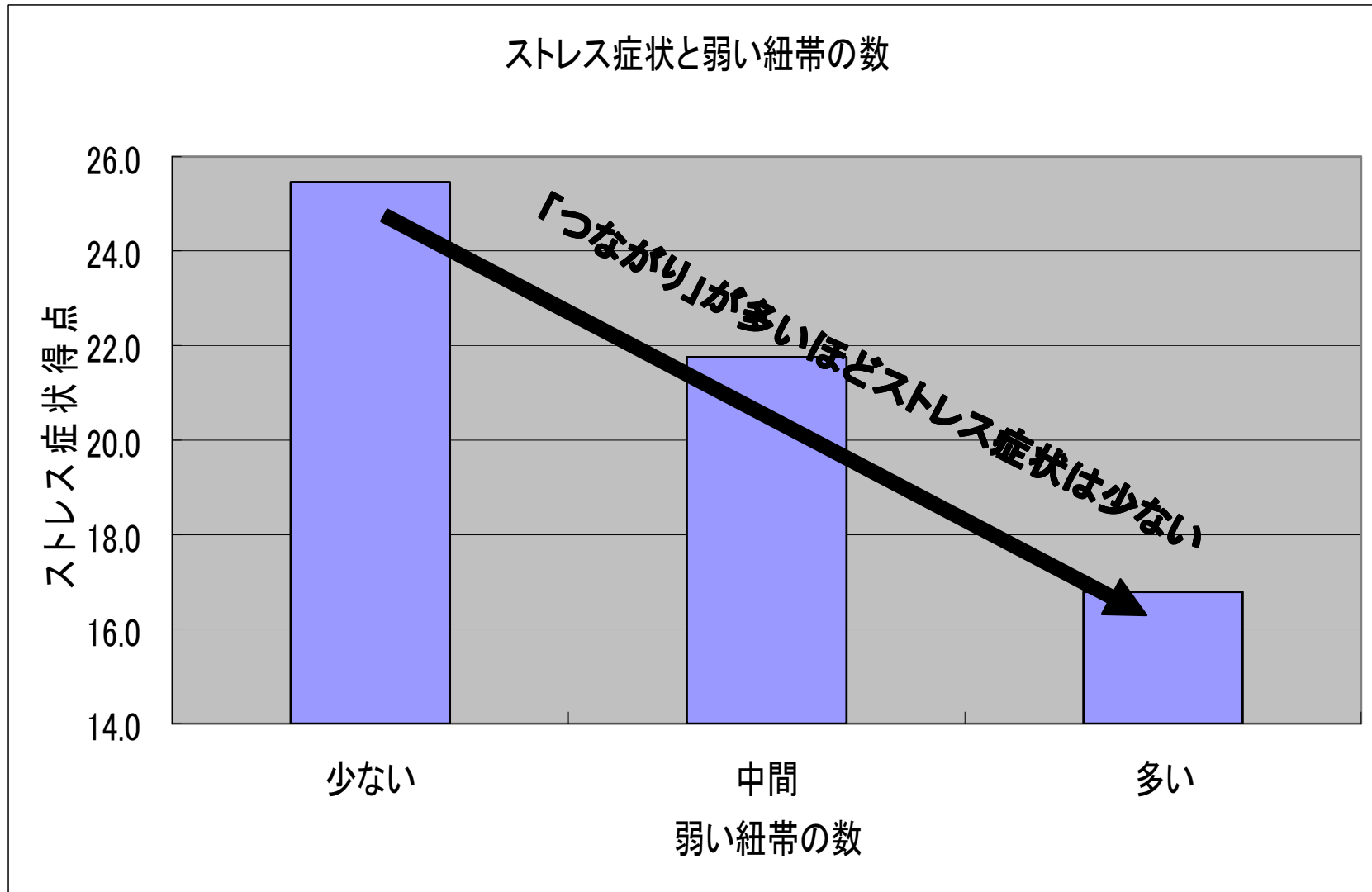
1. 硬い紐帯

ピラミッド組織

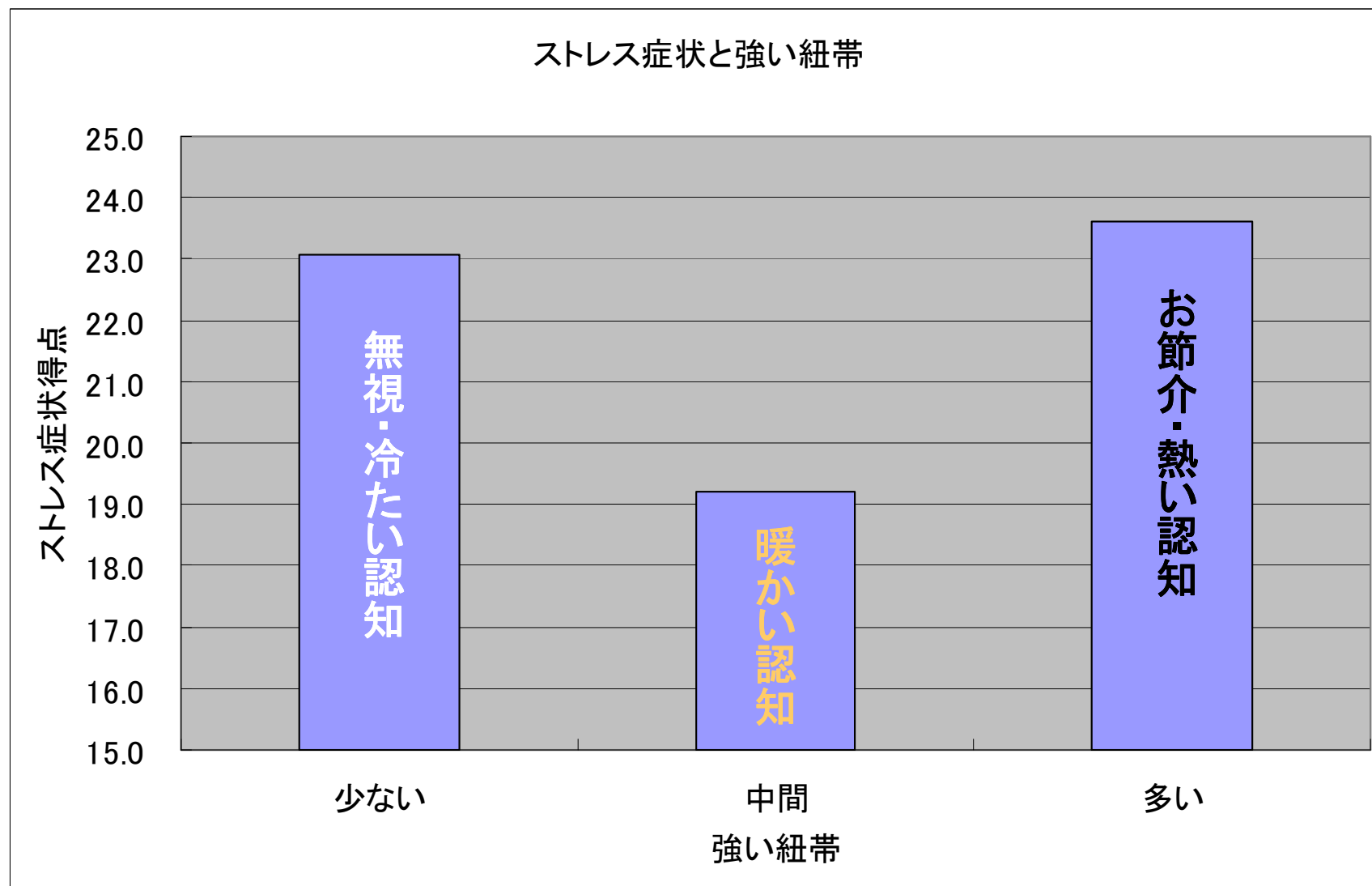
2. 軟らかい紐帯

普段着のつながり

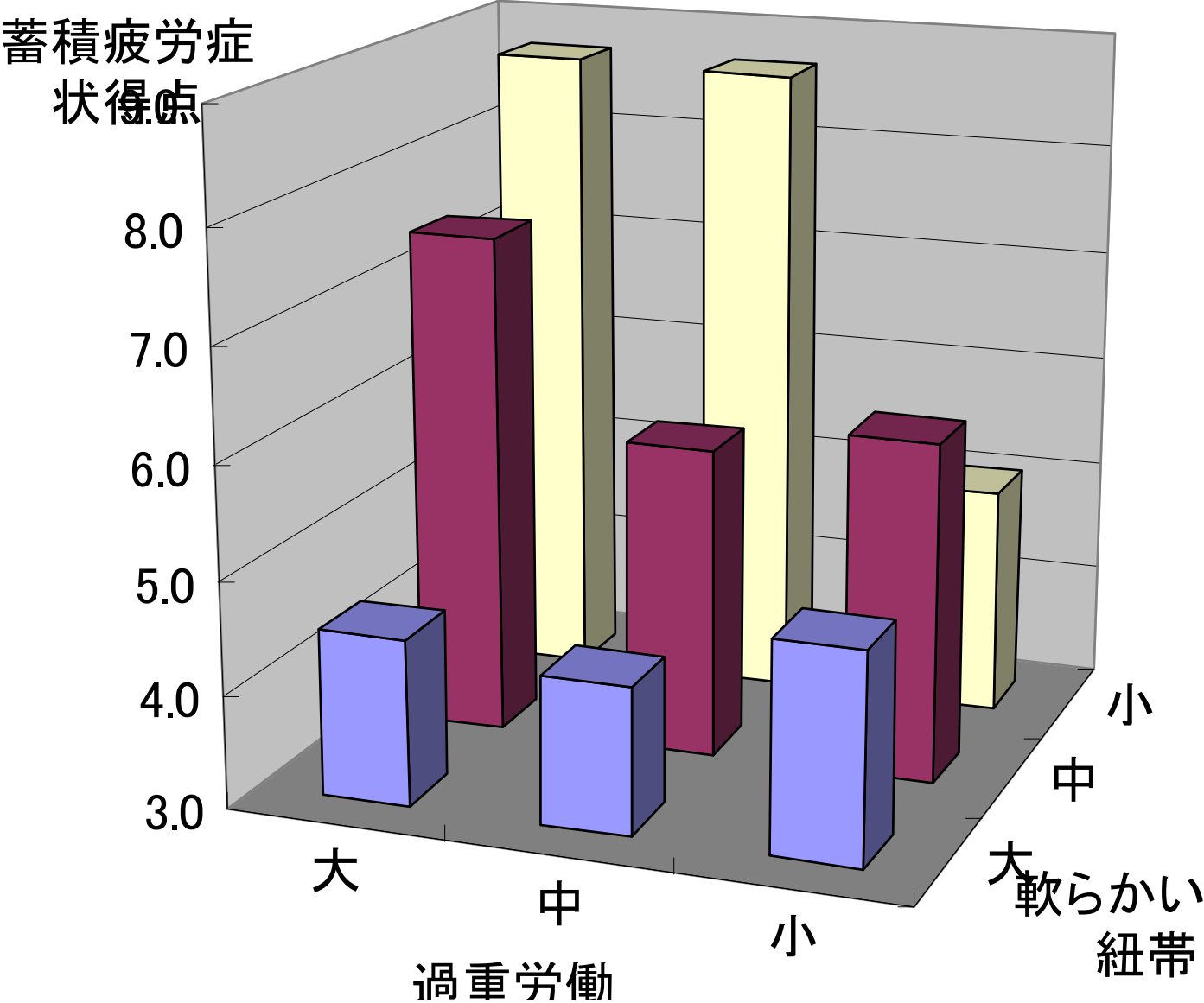
カジュアルコミュニケーションはストレス症状を減らす



お節介と無視がストレス症状を増やす



「つながり」はストレスを減らす



心の栄養「ストローク」

1. 無条件陽性ストローク
2. 条件付き陽性ストローク
3. 条件付き陰性ストローク
4. 無条件陰性ストローク

6	ほめる
3	しかる
1	おこる

別の角度から、軟らかい紐帯を

「ものがたり」

質問、聴く、話す

コーチングの基礎

1. ホーレンソーは慎重に

2. コーチを作ろう

3. 軟らかい「ひも」の効用

昔は、先輩や上司の背中を見て育ったが

他者を受け入れる

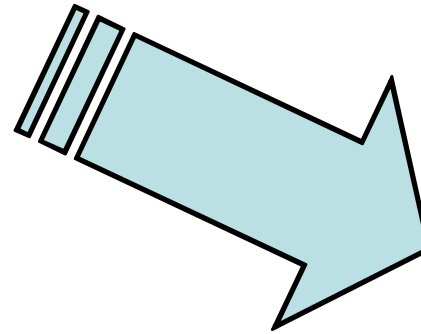
シーンだけではなく

エピソードを受け入れる

でも全てを知ることには出来ない

不安全行動と不安全状態

- ✓ 高速で走る船の舳先に
- ✓ 二人の人物が
- ✓ 安全帯も付けず
- ✓ 何にも掴まらず
- ✓ 立っている



評価は？

「こころ」の現れ方

個人の表象

シーン

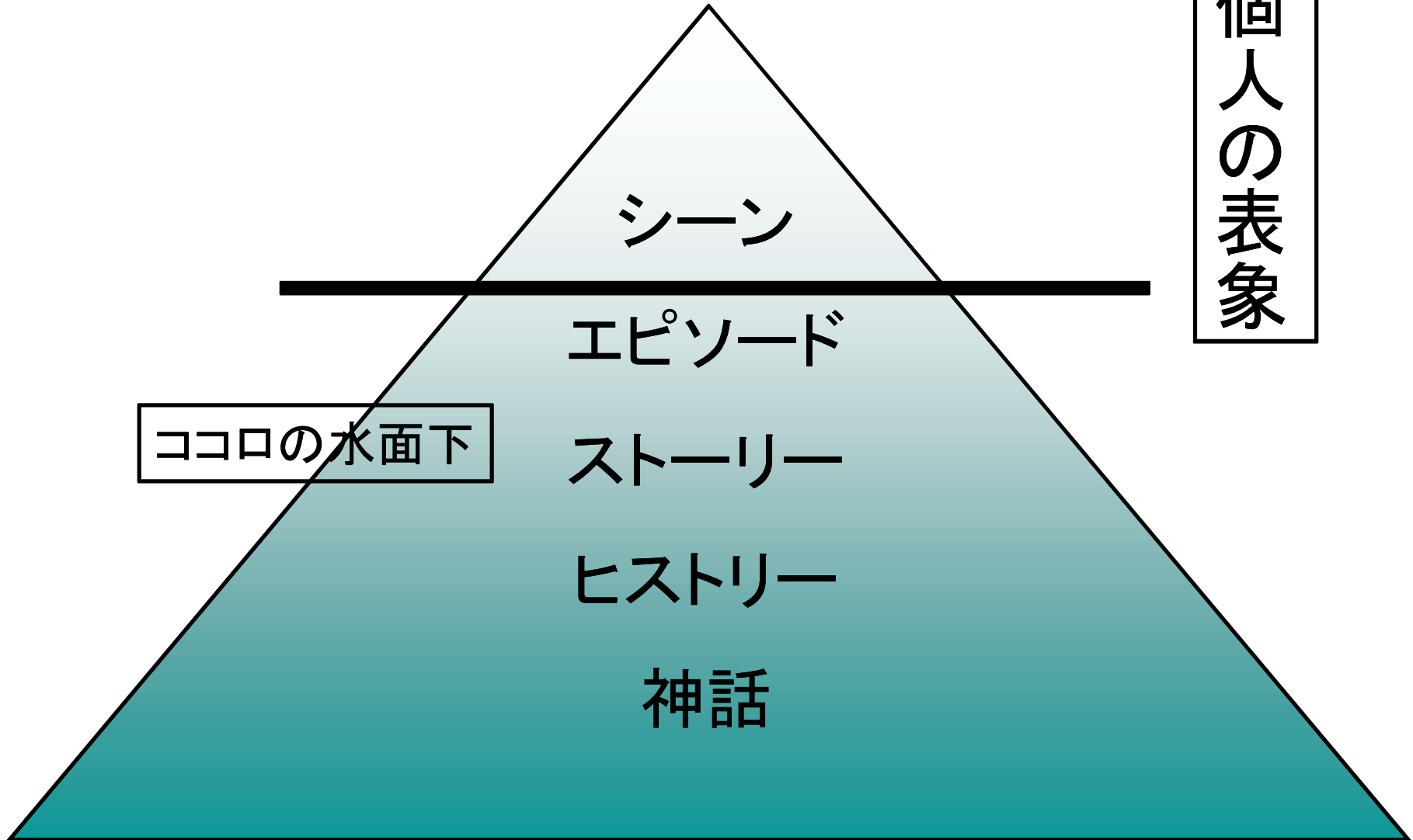
エピソード

ストーリー

ヒストリー

神話

ココロの水面下

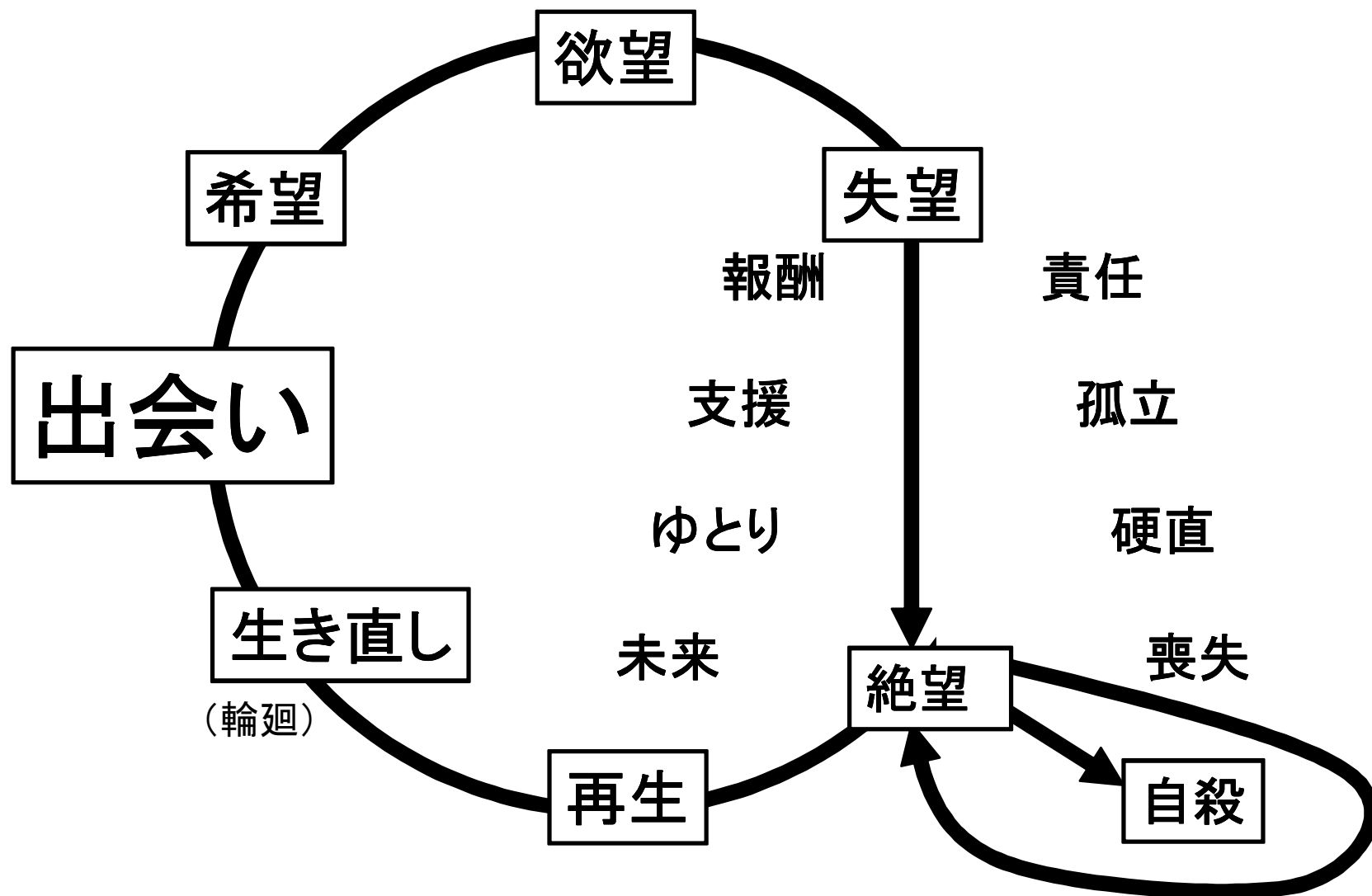


ストレスの輪廻と軟らかい紐帯

混迷と覚醒

理性と情熱

情熱の輪廻(スパイラル)



体験を経験に

1. 同一体験
2. 発話
3. 受容
4. ふりかえり

体験 と 経験

労働 と 仕事

心が疲れてしんどいとき

休む

1. 週の真ん中

2. 三連休

1. 何もしない
2. 何も考えない、思考停止
3. 自分だけの時間
4. 普段していない単純・単調作業

次のステージへ

価値観の多様化と経験値

1. たくさんの体験と価値観の交換
2. リワイヤリング
3. 応答による疑似体験

休みから現実に戻る

1. 何かで表現する
2. 「コトバ」ではなく「カタチ」に
3. 表象・コード化
4. 思い出、モノに託す

早期発見が一番

1. 弱い発話(気が弱い、気が強い)
2. 負荷・負担(つらいけど休めば何とか、蓄積疲労)
3. 蓄積疲労

4. マイクロスリップ・ヒヤリハット

5. 「わかってもらえない」・少ない仲間

6. ルールからのズレ(遅刻、欠勤、放棄、ミス)

7. 依存症(アルコール・喫煙・ギャンブル・仕事)

8. 疲れが取れない、慢性疲労

9. 消去願望、自殺願望

仕事に戻る時

自分が休むと

「職場に迷惑がかかるから」

は復職の理由にならない

1. 症状の正しい認識
2. 要因に対する正しい認識
3. 次に躓かないための正しい準備

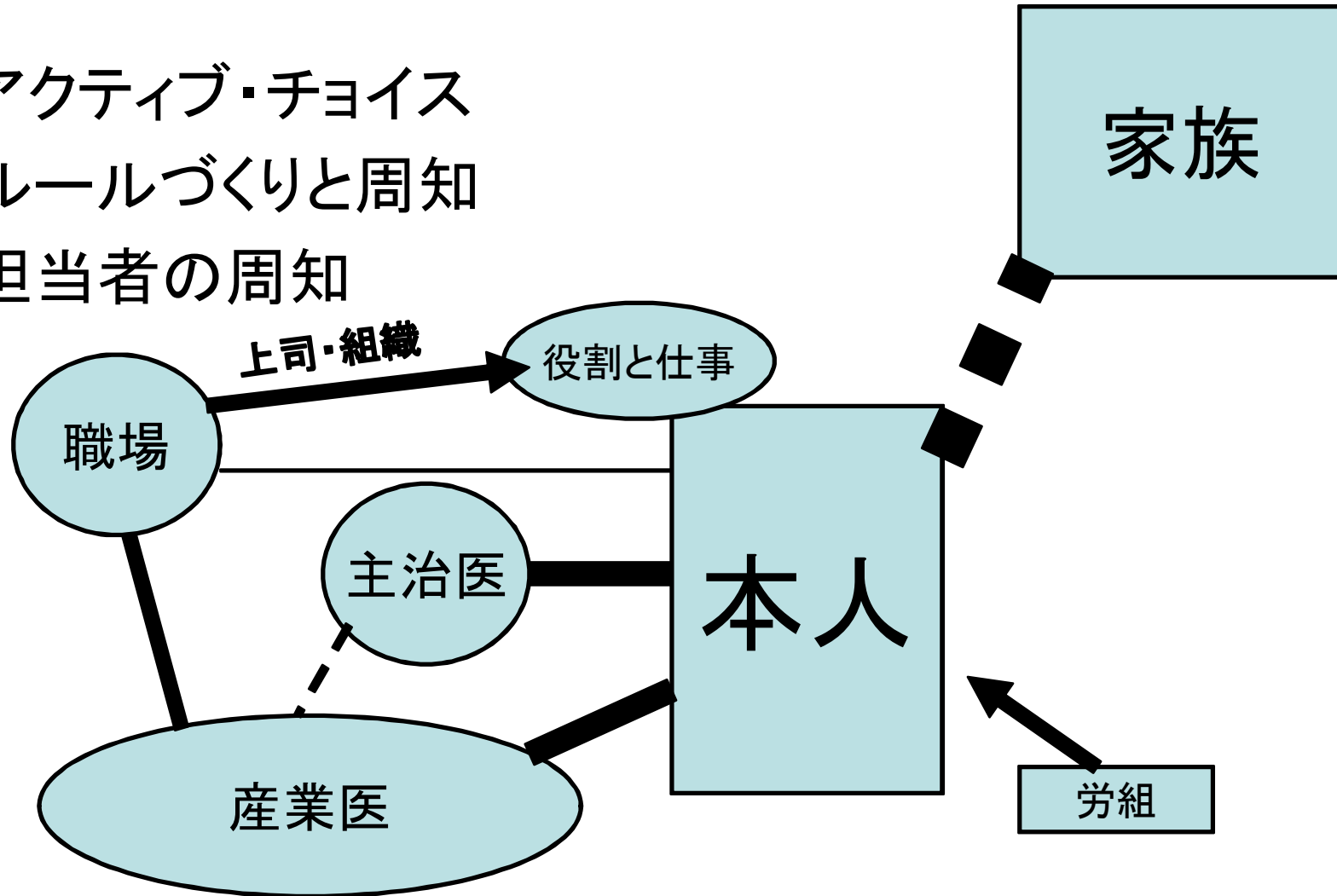
SAP

休職から復職へ

1. 馴らし勤務は効果があるか
2. 週の後半から復帰
3. イベントは避ける
4. 定常作業から
5. 労働時間は同僚と同じ
6. 残業無し、休日出勤無し、出張無し
7. コーチ役

復帰への道筋、パワーマップ

1. アクティブ・チョイス
2. ルールづくりと周知
3. 担当者の周知



ケースごとに関係図は異なる

職場のコミュニケーション

1. 薄く低い壁から
2. 三角関係から
3. 沈黙は金
4. 言葉の意図に注目
5. 巻き込まれない

「共有地の悲劇」

～ コモンズ ～

沖縄八重山のゆとり

- 石垣島
- 竹富島
- 西表島
- 小浜島
- 新城島
- 黒島
- 波照間島
- 鳩間島
- 与那国島

先島諸島

与那国島



八重山列島

波照間島



島々でゆとりを感じる

石垣島



「ウィキ化」の危機



竹富島

ごみと観光の両立

与那国島





ヲワリ

紹介図書

お勧め度 ☆ 難易度 ★

- 「アサーティブ」岩船展子、PHP出版、2005 ☆☆☆☆ ★
- 「図解雑学・人間関係の心理学」斉藤勇、ナツメ社、2003 ☆☆ ★
- 「ファシリテーション入門」堀公俊、日経文庫、2004 ☆ ★★
- 「人と人の「つながり」に投資する企業」ドン・コーエン、ダイヤモンド社、2005 ☆☆☆ ★★
- 「人脈づくりの科学」安田雪、日経、2004 ☆☆☆ ★★
- 「自己・あいだ・時間」木村敏、筑摩書房、2006、☆☆☆ ★★★★★
- 「『聴く』ことのか」鷺田清一、1999、TBSブリタニカ ☆☆☆ ★★★★★