

第7回院内集談会

日時：平成15年2月7日 午後5：30から7：30

演題：心の通い合う人間関係

講師：(財)茨城カウンセリングセンター

理事兼主任カウンセラー 永原 伸彦先生

講演内容：柔らかな人間関係を求めて

ストレスについて

各自の性格、生き立ち、その時のコンディションなどにより反応は異なる。

仕事の専門性が高まるほどに、負担を大きくうけるが、その対策、耐久性などは教えられていない。

専門職だけを追求して、それだけを自分の拠り所になっている時には、ストレスに対して逃げ場はなくなって、落ち込んでしまう。几帳面で生真面目で、事の白黒を付けたがる人は特に問題がある。

立ち直れる人は、自分の職業だけでない拠り所を持っている。オフの過ごし方をきちんと持ち、プライベートの生活を重要視している。

感情をコントロールして来て、対人関係のが強く緊張が続いて問題が生ずる。

以前の価値観を変えてしまうことが必要である。

カウンセリングが大変に有効である。良い聞き手に会うだけで、心の蓋が開き、話を受け止めてくれる人がいると、それだけで心は癒される。壁に当たってしまっている時には、当然何も出来ない。この時は心を見つめなおす時である。

気持ちを主として話してみる。聴いてくれる人がいない時には、自分で自分に聴いてみると良い。

話すら出来ない状態の人には、ワンタッチで良いから聴いて上げなさい。話が壺に来ると心が開き、声が大きくなり、眼の表現が変わってくるのが解かる。

鬱状態の時には、また人格障害は専門家に連絡しなければ治せません。

セルフケアの方法としては、自分で自分の気持ちを受け止めてあげる。日記は良い方法であるし、目を閉じて、クラシック音楽を聴くのも有効である。

悩みを話し合い、愚痴を言い合う友達が必要である。

人はだれでも他人には離せない事を心に持っている。全部話す必要はない。

自分自身のケアには、家庭がなるべきである。自分を基礎付ける項目をたくさん持っているべきである。仕事、友人、家庭、などなど。

人間の健康は、身体physical、心理mental、社会socialの他にspiritualを入れる必要がある。

良いところ、悪いところのある自分と生きしっかり付き合って生きて行きたい。

人間にはセルフケアの能力がある。この時、必要条件は対話である。

「講話のレジュメ」

柔らかな人間関係を求めて ～カウンセリングの視点～

(財)茨城カウンセリングセンター 永原 伸彦

はじめに（「聞くと聴く」、「答えると応える」）

I ストレスについて

- 1 ストレスとは何か
- 2 ストレスはどこに現れるか
- 3 ストレスをチェックしてみよう

II ストレスとメンタルヘルス

- 1 職場ストレスと働く人の健康上のリスク
- 2 心身症について
- 3 うつ状態について

III ストレスと人間関係

- 1 どんな人間関係がストレスになるのだろうか
- 2 どんな人間関係がストレスを解消するのだろうか

IV ストレスケアとしてのカウンセリング

- 1 まずわかろうとしてみる
- 2 安定しているときに聴き役になる（あまり無理はしない）
- 3 原因探しにとらわれない
- 4 結論を焦らない
- 5 忠告と助言は控え目に（一般論は、相手の気持ちを抑えてしまう）
- 6 自分も相談してみる（自己開示）
- 7 聴いてもらう体験も大切（お互い様）
- 8 責任を感じすぎず、プライバシーに配慮

おわりに（柔らかい心が育まれるとき）