

## 月例会ダイジェスト【78】

新型コロナウイルス感染症拡大による不安や、その対策の影響で種々のストレスにさいなまれ、メンタル不調を訴える人が増加している。アフターコロナの時代を迎えるにあたり、状況の変化にしなやかに適応できる力を各自が身につけることは喫緊の課題だ。その方法の1つとして「レジリエンス」という考え方がある。

11月の定例会では、「今求められる“レジリエンス”」と題してレジリエンス研究の第一人者である市川佳居氏（レジリエ研究所(株)）を招き、レジリエンスの理解を深めることとなった。コーディネーターは坂本宣明氏（ヘルスデザイン(株)）、安倉沙織氏（アビームコンサルティング(株)）。参加者は自身のレジリエンス度を測定できるアセスメントを受検し、その結果を参照しながら市川氏の発表を聴講した。

最初に市川氏が見せたのは、内閣府および厚生労働省が約1万人を対象に行ったコロナ禍とメンタルヘルスに関する調査データ。「全体の7割以上がコロナ疲れを感じている」「約50%の人が、不安や抑うつを感じた」など、メンタル面で多くの人が影響を受けていることを挙げ、「心理学的な見地では、大きなショックを受けた影響はすぐには現れず、時間差で出てくることが多い。産業保健スタッフが、メンタル不調を訴える人に対応する機会は今後増えてくると想定できる」と説明。その際にレジリエンスが活用できると訴えた。

続いてレジリエンスの定義の説明に移った。「困難や大きな変化に直面してダメージを受けても、そこから元の状態に回復し（Survive）、困難を乗り越えて人間的に成長する（Thrive）力で、そのレジリエンス力をつけてもらうことが究極のゴールである」と定義を述べた上で、著名な海外の経済学者の提言や、レジリエンスの有効性を調査した研究例を紹介した。

その後、レジリエンス力を構成する6つの要素についてそれぞれ次のように説明した。

〈**自分の軸**〉日ごろから大事にしている考え方や価値観。危機的状況に遭遇したときの対応を判断する際の拠りどころとなる。

〈**しなやかな思考**〉自分の考えの癖を認識し、他者の意見を柔軟に取り入れられる力。

〈**対応力**〉問題に気づき、目標を決めて行動を起こせる力。

〈**人とのつながり**〉必要に応じて培った人脈にアクセスしたり、新たな出会いを求めたりするなど、人とのつながりを活用できる力。

〈**セルフコントロール**〉感情の波をコントロールし、平常心を保つ力。

〈**ライフスタイル**〉運動や食事に気を配り、健康的な生活をする。

市川氏は参加者が受検したアセスメントについても言及。「6つの要素について一番強いもの（強み）を、さらに強めるアクションプランが大事」と、弱点克服よりも長所をさらに伸ばしてもらうことがレジリエンスコーチングのコツであることも明かした。

そのコーチングの実践として、第3の要素「対応力」を考えるグループワークを行った。まず市川氏が「課題を見つけたらそれを“コントロール（調整）できるか、できないか”に切り分ける。できるのであれば対応し、できないものは保留にするなどして、慌てず冷静さを保つ」と解説。その後、グループに分かれて職場で困っている課題を挙げ、調整可能な要因があるか、ある場合はどのような対応が可能かを話し合った。

「職場のマンパワー不足」という課題を提示したグループは、「人が定着しない」「業務量が多い」「良好な人間関係が保てない」など調整可能な要因を洗い出し、「業務効率化の方法を共に考える」「面談を通じて人間関係の悩みを聞く」「人事と連携する」など対策を挙げた。また、業務や組織自体を変えることはコントロールが困難ではあるが、「調整能力を生かして人と人をつなげていけるのが、産業保健スタッフの強みだとあらためて認識できた。また、産業保健側からは手が出せない領域の問題に見えても、その問題を細かく分けることにより、着眼できる点が見つけれられると、このセッションで理解できた」と述べた。

質疑応答では「年齢がレジリエンスに影響するのか」という質問が出たり、ヘルスリテラシーとレジリエンスの相関について見解を求めたりするなど、レジリエンスを産業保健側の実践的な視点で捉えようとする参加者の意識がうかがえた。

講演のまとめでは、規則正しい生活リズムや対面コミュニケーションの機会を増やしていくなど「アフターコロナを生き抜くための10カ条」を市川氏が提示。最後に「日常的な困りごとに対しても、レジリエンスは活用できる。産業保健側でもこのレジリエンスを取り込んで、働く人の支援ができるのではないか」というコーディネーターのコメントに続き、「明日からの産業保健活動に、ぜひレジリエンスを活用していただきたい」という市川氏の総括で定例会が終わった。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>