

## 対人援助職のメンタルヘルス

湘央学園講師・柔道整復師 山田貴史

私たちの住む社会は「お互い様」に言葉に表されるように、様々な人々の「援助」によって成り立っている。また様々な人が助け合うことを「ご縁」とし、「喜捨」のように他の人を助けさせていただくことが自らのためだと考えられる。まさに「情けは人のためならず」である。日本では少子高齢化に伴い、これまで以上に医療・福祉サービスを必要とする人々が増加するといわれている。医療従事者は医学的手段を持って当事者の問題解決することを目的とし、福祉従事者は公的扶助により当事者の生活を安定させることを目的としてきた。両者の専門的技術は異なるが共通するのは「対人援助職」とよばれる職業であることだ。

対人援助職(以下・援助職)は様々な問題を抱えた人々に受容的・共感的態度をベースにししながら、専門的技術を提供する。援助職は「態度」や「技術」が従事者自身に属するものであることから、極めて「労働集約的」な職業である。その前提として援助職は自らの健康状態、特に「精神的健康」を良好に保たなければならない。共感的態度、受容的態度や専門的技術は、援助者の精神的安定によって保たれるもので、精神的不安定や疲労は、医療ミスや虐待行為を生むことにもなる。なかでも援助職に圧倒的に多いといわれるのが「もえつき」「バーンアウト」とよばれる状態である。人から「ありがとう」と言われ、頼られなくては自分の存在価値を感じられない。自分自身の評価ではなく、他者からの評価が自分の価値を測るものさしになりがちで、自分より他者のことを考える癖がついている。このような共依存的傾向の強い人が多いのが、援助職の特徴と言われる。みた IT 産業の世界でも「もえつき」の問題が起きている。シリコンバレーのグーグルやアップルが熱心に取り組んでいるのが「マインドフルネス」という瞑想法だ。近年はビジネススクールのカリキュラムにも入り入れられ、医療現場ではうつ病治療などに期待されている。私たちの意識は過去の出来事に思いを巡らせたり、未来の出来事を心配・期待したり、さらに今現在について考えることもある。これは仏教瞑想法をルーツとした瞑想法で「念」ともいう。「禅」「止観」が「仏性」を知る「三昧」であるのに対し、マインドフルネスはビジネスを成功へと導くものである。マインドフルネスはこの意識を「今ここ」に当ててみることである。「瞬間、瞬間の体験に対して、今の瞬間に、判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現されるきづき」と定義される。考えること思考することは人間の優れた特質であり、動物より偉い」という人いるが、むしろその特質が迷いやイライラ、思考力の低下という「思考病」を招いている。「今ここ」に集中し、メンタルヘルスを「平常無事」に導き「絶学無憂」を体現することが、今、援助職に求められているのではないか。

### 参考文献

武井麻子(2006年)『ひと相手の仕事はなぜ疲れるのか』大和書房

J.カバットジン。春木豊訳『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房

水澤都加佐(2007年)『仕事でもえつきないために 対人援助職のメンタルヘルスケア』大

月書店

サンガ編集部(2016年)『グーグルのマインドフルネス革命』株式会社サンガ

小池龍之介(2012年)『考えない練習』小学館

香山リカ(2015年)『マインドフルネス最前線』サンガ新書 067