

<EAP専門家を訪ねて>

医療法人あけぼの会 メンタルヘルスセンター

臨床心理士 平賀光美氏

長 見 まき子

Makiko Nagami

関西福祉科学大学健康福祉学部／関西福祉科学大学EAP研究所

I. 組織沿革

医療法人あけぼの会は、1970年（昭和45年）小林胃腸クリニック（現あけぼのGMクリニック）として創業し、1985年にヘルスウェイブセンターを開設して巡回検診・保健指導事業を開始した。また、翌年の1985年にはメンタルヘルスセンターを開設しEAPサービスを日本においていち早く展開。2012年、「健康診断」から「保健指導」、そして「メンタルヘルス」へと、包括的な産業保健サービスの提供を開始し、働く人の心の健康づくりのための実績を着実に積み重ねてきた。当会は、日本のEAPサービスのパイオニアとして、およそ30年にわたって人々の健康支援サービスを提供し、今後も働く人一人ひとりのQuality of Life向上のためにこころの健康増進サービスの一層の充実と展開を図っていきたいと考えている。

II. メンタルヘルスセンター (EAPサービス)

メンタルヘルスセンターでは、職場メンタルヘルス対策において、個別の相談や対応にとどまらず、人事労務、健康管理担当者や管理監督者とも連携し、ケース対応から教育研修、職場環境改善を通じて働く人のメンタルヘルス不調の予防のみならず個人と組織の活

性化を通じた生産性の向上を支援している。働く人の心の健康づくりのため、1986年設立から提供されているEAPサービスは、現在1次予防から3次予防までワンストップでサポートしている。①問題の確認・アセスメントとリファラー、②短期問題解決型カウンセリング、③モニタリングとフォローアップ、④従業員のご家族からの相談対応、⑤管理監督者へのコンサルテーション、⑥人事担当者・産業保健スタッフへのコンサルテーション、⑦組織へのコンサルテーション、⑧啓発活動等のサービスを、産業精神保健に精通した臨床心理士を中心とするスタッフ陣がメンタルヘルスケア対策の推進をサポートしている。その他に、個別職場復帰支援や、セルフケア・ラインケア・人事労務向け等のメンタルヘルス教育研修を実施。また、ストレスチェックの企画・実施、職場環境改善活動支援のサービスを行っている。

【産業領域のお仕事にかかわられるようになった経緯を教えてください】

もともとソーシャルサポートやストレスのモデルなどに関心をもっていたのですが、その後、臨床心理士を目指して大学院に入った時に島津明人先生（現 北里大学教授）が赴任されたのが最初のきっかけです。

院生のころは先生の後をついてまわって学会や研究会に参加したり、ゼミ生として産学

共同研究のお手伝いをしていましたので、メンタルヘルスの体制作りや研修、職場環境改善活動の支援などに関わることができて、その分野の第一人者の先生方のお仕事に直接触れるという経験も出来ました。その中でEAPを知って、不調からの回復の支援だけでなく、健康な人をより健康により元気に、ということをめざすEAPの考え方にとっても魅力を感じて、この仕事をしたいと思いました。個人対個人のセラピーにももちろん関心はあったのですが、ストレス調査のお手伝いをしたり、研修のグループ・セッションなどを経験する中で、チームで動いていくことや、熱心な保健師の方や工場の管理職の方々と接する中で、刺激に面白みを感じて、産業領域でやっていきたいという思いが強くなったと思います。

【外部EAP専門家として求められるものや素質についてお聞かせください】

自分に必要だなと思っている所ですけど、1つは自分が心身ともに健康であるように、自己管理できることだと思います。要請に応じて訪問したり、研修を担当することも多いので穴を開けられないというのがありますが、研修をしたり、面談やコンサルテーションをするときには相手を受け止めるエネルギーも必要なので、1対1でお会いしているときと多人数を対象にするときとは、自分のテンションやモードみたいなものもかなり違って、そこは切り換えないといけないという感じがします。

もう1つは、その現場でなんとかやっぴこうという柔軟性であったり、色んな人の立場に立ってどういうことを困っていらっぴかな、この立場だったらどう思うかな、という風に、視野を広く、想像しながら関わろうとする姿勢です。最近より重要と思うようになりました。仕事を始めた当初は、知識やスキルや社会常識など自分に足りないことを

気にしていたんですが、今振り返ると、それは表面的なこと。相談者や顧客企業の方から学べることもたくさんありますし、現場で対応する中で身に着けていけることも多いと思います。

それから、真剣に考えていてもどこかにユーモアの感覚というか、心の余裕を取り戻せるようなことがあると良いと思っています。絶望せずに、その状況で明るい未来を思い描けるとか、その状態を楽しめるとか、そのような心持ちを持っておきたいなと思っています。当事者は深刻になっていて、視野が狭くなってしまふことが多いので、ちょっと余裕を取り戻してあげるような雰囲気ですらいいなと思っています。

【外部EAP専門職としてのやりがいや面白さ・難しさについてお聞かせください】

面白さについては、特に外部EAPの特色だと思うのですが、複数の企業に関わることができるので、色んな地方の、色んな業種や職種の、色んな立場の人と出会えることです。プロフェッショナルな仕事ぶりに触れたり、モノづくりの現場での工夫を発見したりすると刺激的で、すごく面白いと感じます。

それから、個人で仕事をするのではなく、EAPのスタッフや職場の関係者とチームでやっていくところも魅力だと思います。職場の管理職、人事、産業医の先生や産業保健スタッフなど他の専門性を持つ人の意見や判断を仰ぎながら対応ができると、私にとっても視野が広がるし、知見も広がっていくので。

(難しい点) EAPでは、パフォーマンスを維持する、向上させるということがターゲットになっているので、入口となる相談が幅広いという難しさがあると思います。寄せられる相談はメンタルヘルスの問題だけではなく、職場の人間関係であったり、プライベートの育児とか介護の悩みなど、予測できないこと

が多いと思います。特に電話相談だと勇気を出してかけてこられるでしょうから、この1回で何か見通しを持ってないと電話をかけた甲斐がないように感じられるだろうな、などと思うと一期一会という緊張感があります。他のスタッフとも協力して、自分だけじゃない引き出しも使えるんですけど。ある程度受け入れる度量というか、それが求められる所は難しいと思っています。

あとは、組織への対応で、その企業に必要なものを提案していかないといけないんですが、同じ企業でも事業所によってだいぶカラーやニーズが違います。あるいは時間が経過して、こちらに期待される役割やニーズがどんどん変わり、例えば最初はこう基本的な相談窓口としての機能だったのが、だんだん予

防にということになり、内部資源が充実してきたら、より専門的な対応が期待されたり。それに柔軟に対応していくことは、なかなか難しいです。組織コンサルは、一番自信がないところでもあり、でもピタッとハマって、一緒にやっ払いこうという感じになるとすごくやりがいに繋がるところでもあります。

【産業臨床領域で活躍する臨床心理士を目指している後輩へのメッセージをお願いします】

産業臨床は独特な部分もありますが、大学院で学んだことも、臨床経験も全て応用として使えます。そして、「働く人」としての体験や人生経験もフルに活かせる領域だと思います。一緒に良い仕事ができると嬉しいです！



あけぼの会メンタルヘルスセンター
前列右から2番目が平賀光美氏