

産業領域のメンタルヘルス対策におけるナラティブ・セラピーの活用に関する臨床心理学的研究

藤 森 圭 子

仕事や職業生活に関連する強いストレスを感じている労働者の割合は、厚生労働省の調査において近年6割前後で推移していたが、令和4年には8割に急増している。また、COVID-19による労働環境の急激な変化を受け、産業領域におけるメンタルヘルス対策は急務となっている。特に一次予防の観点から、従業員が日常的に自らの心身の状態を把握し対処するセルフケアが求められているが、今はまだ事業場におけるセルフケア研修実践の黎明期とも言え、今後企業側が選択できるセルフケア研修の幅を広げ、より効果的な研修プログラムを新たに構築していく必要があると考えられる。

産業領域のメンタルヘルス対策としてナラティブ・セラピーにおける「外在化」の考え方を取り入れることにより、従業員は自分自身とストレスなど問題とされるものと一定の距離をとり、問題そのものに対してより客観的かつ建設的な視点で取り組めるようになることが期待される。

本研究の目的は、新入社員および若手社員を対象に外在化を取り入れたメンタルヘルス研修プログラムを構築・実施し、その効果と課題を明らかにすること、さらに実践や事例から外在化を取り入れる意味や意義を検討し、再構築したプログラムの有用性と活用の意義を示すことである。

第一部では、産業領域におけるメンタルヘルスの取り組みや実践について概観した。

第二部では、ナラティブ・セラピーの背景にある理論的枠組みとして、ポストモダニズム、ポスト構造主義、ディスコース、脱構築、脱中心化の視点を概説し、「外在化」について自己と問題の間に距離をとるための手法としての意義を述べた。また、5つの臨床事例を紹介し、これらの分析を通して外在化がセルフケア・プログラムにおいても有効である可能性を提示した。

第三部では、研究1において新入社員を対象としてプログラムを実施し、問題を外在化することによって、プログラム実施前後の状態不安や気分プロフィールに変化が見られるかを検証した。その結果、状態不安、怒り－敵意、緊張－不安、総合的気分状態においてプログラム実

施前よりも実施後の得点が有意に低かった。インタビューでは、「他人の虫の話を聞くことで、自分の悩みも整理できた」「絵を描いたことで心が軽くなった」などの声が得られた。研究2では、入社3年以内の職員を対象としてプログラムを実施し、プログラム実施時の効果の定着を図るため、フォローアップ・プログラムとしてインタビューとフォローアップ調査を実施した。その結果、混乱－当惑、抑うつ－落込み、緊張－不安、総合的気分状態においてプログラム実施前よりも実施後の得点が有意に低かった。フォローアップ調査ではCOVID-19や職場状況の影響も見受けられた。研究3では、フォローアップ・プログラムとして個人ワークを取り入れ、新たに本来感尺度および状態自尊感情尺度を取り入れた。その結果、混乱－当惑、緊張－不安、総合的気分状態においてプログラム実施前よりも実施後の得点が有意に低かった。緊張－不安および総合的気分状態はフォローアップ時にも実施前と比べて有意に低く、状態自尊感情はフォローアップ時において実施前よりも有意に高かった。フォローアップ・プログラムを実施した意義および効果、グループディスカッションの意義を示した。

第四部では、メンタルヘルス不調が疑われた若手社員3名に個別カウンセリングを実施し、集団研修と個別支援の連携の可能性を検証した。研修プログラムであらかじめ外在化を体験する機会があったこと、研修プログラムの中でメンタルヘルス不調が窺われたことから、早期に対処できたこと、上司との協働関係から迅速に個人のカウンセリングへと移行できたことは大きな意義があった。

第五部では、本研究の限界として、3回の研究を通じて得られた、緊張－不安、総合的気分状態の効果が、外在化を取り入れた研修プログラムに特有の結果かどうかの検証ができておらず、今後継続したプログラムの実施と検証の必要があることを挙げた。また、プログラムにおいて外在化の伝え方やその範囲、何をもって効果とするのかといった課題や他の心理療法を取り入れたプログラムとの比較の必要性も示した。今後の可能性として、研修プログラムにおいて外在化する考え方を伝えていくことができる可能性は確実に広がったことを挙げた。また、研修プログラムも社会環境の変化に応じて進化するものであり、多くの実施者によって外在化の考え方が社会に浸透していくことへの期待と、組織との連携やカウンセリングの併用など多面的な支援体制の構築により産業領域におけるメンタルヘルス対策の有用性を高める可能性があることについて述べた。最後に研究の意義として、①外在化を取り入れた研修プログラムを構築し、実施することで状態不安や気分、自尊感情において効果を示したこと、②本研修プログラムが一次予防対策としてだけでなく、早期発見と早期対処のための二次予防対策としても活用できる可能性が示されたこと、③セルフケア・プログラムとして構築した外在化の考え方を体験する研修プログラムが、外在化して考えていくことを身につけるプログラムとして今後さらに発展していく可能性を得ることができたことを挙げた。