

# 1 【リレーエッセー】

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 北海道支部 支部長 林 美幸

## ハラスメントから

### 大切な誰かを守るために・・・



今般の新型コロナウイルス感染症による様々な影響を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。また日々ご対応されている関係者の皆さまのご苦労はいくばくかと存じます。一日も早い収束を願い、私たち1人1人が大切な誰かのための行動を続けていくことを強く願わずにはられません。

私共、産業カウンセラー協会は本年60周年を迎え、働く人と組織を守るために活動をすすめております。

さて、ご存知のように働く現場では、本年6月1日から「パワーハラスメント防止措置」が事業主の義務（※中小企業においては2022年4月1日から）となります。パワハラの定義や事業主によるパワハラ防止の社内方針の明確化と周知・啓発、相談や苦情に対する相談体制の整備、被害を受けた労働者へのケアや再発防止への取り組みが指針に示されました。すでに雇用管理上の措置を講ずるよう義務付けられている「セクシャルハラスメント」や「妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント」の防止対策についても強化されます。相談者のプライバシーの保護や不利益な取り扱いの禁止等とあわせて、ハラスメントのない社会の実現を目指し、メンタルヘルス不全(不調)の予防や職場から自殺者を出さないことを期待するところです。

今回の法改正で、相談したことによる不利益な取り扱いの禁止が明記されていることは、大きな意味を持つと考えます。「もしも自分が被害者になったら・・・」という当事者目線で、この指針を機会に相談室（窓口）の機能を見直してみてください。

これまでの職場におけるメンタルヘルス対策の中で「あんなに苦労して相談室（窓口）は作ったけれど、ほとんど利用されない。・・・」というご担当者の思いを聴かせていただくことが少なくありません。皆さまの職場ではいかがですか？安心して相談できる環境ですか？安心できないとしたら、それはどのようなことでしょうか？

また職場では価値観や生き方、ジェネレーションの違いより人間関係がどんどん複雑化しております。まずはお互いの話を聴いてみましょう。その中にたくさんのヒントが隠れているかもしれません。

メンタルヘルス対策には職場のよりよいコミュニケーションが欠かせません。「聞く」でも「訊く」でもなく「聴く」ことができる人を少しずつでも確実に増やすこと。当協会ではそうしたニーズに対応しております。ぜひご相談ください。

# 2 【 TOPICS 】

## 新型コロナウイルス感染症流行下でのこころの健康維持のコツ

本文は、国際双極性障害学会と光療法・生物リズム学会が共同で発表した提言「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的流行下におけるこころの健康の維持のコツ」（日本うつ病学会による翻訳）より一部を抜粋し、編集したものです。日本語訳の提言文の全文は日本うつ病学会HP（<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>）に掲載されています。

### 先の見えない中であっても、生活リズムには気をつけよう

こころ穏やかに過ごすために役立っている、最も重要な脳のメカニズムのひとつが、“体内時計”と呼ばれるものです。この体内時計の存在のおかげで、24時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて、私たちの体調や行動は連動できています。更に、計画的で安定したスケジュールや一定の日常生活リズムは、その体内時計の働きをスムーズにすることも知られています。

体内時計がスムーズに働くと、私たちは心地よさを感じられるようにできています。反対に、体内時計が乱れると、うつ病や糖尿病、肥満やがんなど多岐にわたる心身の状態が悪化することも研究で示されています。

たとえ新型コロナウイルス感染症の世界的大流行のように、生活が混乱している最中であっても、体内時計が正確に働くように努めることで、つらい気分をやわらげることができます。ここでは、どんなに非日常的な出来事であふれていたとしても、医学的根拠に基づいた規則的な日常生活を送るために役立つ、誰でもすぐはじめられる簡単なポイントをいくつかご紹介します。

### 日常生活を規則的に送るための自己管理術

- ① 自宅待機や在宅勤務であっても、自分自身で毎日決まって行う日課を設定しましょう。そうすることで、あなたの体内時計は安定して働くようになります。
- ② 毎日、同じ時刻に起きましょう。決まった時刻に起床することは、体内時計が安定して働くために最も大切です。
- ③ 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう（訳注：密閉・密集・密接の3密の状況を避け、一人でいられる場所で）。体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。朝といっても、お昼近くよりは、午前中の早い時間帯が望ましいでしょう。

- ④ もし、あなたが外に出られないとしても、少なくとも2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持ちましょう。
- ⑤ 在宅での仕事や学習、友人との電話、料理など、毎日行ういくつかの活動はやる時間を決めましょう。そして、毎日、同じ時間に行いましょう。
- ⑥ 毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で。
- ⑦ 毎日、同じ時間に食事をしましょう。食事の時間になっても、食べたくない時もあるかもしれませんが、それでも時間が来たら少量でも良いので何かを口にしましょう。
- ⑧ 人との交流は、たとえ社会的距離確保の期間中であっても大切です。リアルタイムに考えや気持ちを分かち合えるような人はいるでしょうか？ テレビ電話か音声通話かはどちらでも結構ですので、可能そうな方とコミュニケーションの機会を持つようにしましょう。すぐに相手が思いつかなくとも、誰かいなかったかを思い出してみましょう。LINEのような文章だけの会話であっても、リアルタイムにメッセージが行き交うものであれば大丈夫です。そして、毎日、同じ時刻にそういった相手とコミュニケーションするスケジュールを持ちましょう。
- ⑨ 日中の昼寝（特に、午後遅くの昼寝は）は避けましょう。もし、どうしても昼寝が必要な方は最大でも30分以内に抑えましょう。昼寝は、夜の深い睡眠を妨げます。
- ⑩ 夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びるのは避けましょう。コンピューターやスマートフォンのディスプレイも含まれます。ブルーライトは、睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまうことがわかっているからです。
- ⑪ 自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。もし、あなたが夜型ならば、たとえば家族の人より少し遅く寝て、少し早く起きることになったとしても大丈夫です。毎日、同じ時間に床につき、同じ時間に起きることがポイントです。

日本語訳：宗未来先生（東京歯科大学）

## □ 産業保健の視点：日常生活の見直しの機会に

新型コロナウイルスにより、企業や日常生活に様々な影響が出ています。現時点では特異的な治療薬やワクチンがないので、感染者や死亡者が増え世界中が脅威に感じています。

企業は職場において、従業員の健康と安全を守る義務（安全配慮義務）があり、安全対策を十分行う必要があります。当然ではありますが、感染拡大となれば事業活動に大きな影響が及びます。感染の可能性を考え、勤務の仕方や休暇の取得など、会社の規則を確認しておきましょう。厚生労働省ホームページ 新型コロナウイルスに関する

Q&A（企業向け）など信頼できる情報を参考にいただければと思います。

緊急事態宣言が発令されてから、外出を控え家で過ごす時間が多くなります。心身共に健康に過ごすため、睡眠、食事、運動、喫煙、飲酒などを基本に日常生活を見つめ直してみるのも良いでしょう。

質の良い睡眠を心掛け、起床・就寝の時間をなるべく同じにしましょう。朝食をしっかり、3食バランスよく食べましょう。ストレッチなど、できるだけ身体を動かす工夫をしましょう。



三浦 清香  
保健師

## □ 産業カウンセリングの視点：人との交流は普段より意識して

提言⑧にある「人との交流を図る」については、実際、〇〇さんなら相談にのってくれるのではないかと考える（ニサポートの期待）だけで、「積極的な対処を行うことができる」、「なかなか諦めない」、「否定的なものの見方を肯定的に変化させることができる」、「ストレス反応が弱い」、「精神的健康度が高い」といったことが分かっています。社会的距離を保ちながらの交流は普段より難しいかもしれませんが、敢えて電話では声に出る相づち、テレビ電話ではうなづきや笑顔、メールやLINEでは元気が出る言葉を

選んでみたり等、いつもよりちょっとだけ言語・非言語情報共に意識してみると良いでしょう。一方、人を支えるのとは反対で、冒頭林氏の記事にもある「女性活躍・ハラスメント規制法」の施行を前に「コロナハラスメント」「コロハラ」といったハラスメント被害が増えているのは非常に悲しいことです。人を攻撃する背景には不安や恐れといった感情があります。ハラスメントを防ぐためにも、企業としては出来るだけ正しい情報を伝え、少しでも従業員の皆さんの不安を軽減する対策を講じて頂ければと思います。



藤原 育  
シニア産業カウンセラー

## □ 心理学の視点：意識せずに行っている行動が生活のリズムを作っている

提言には、こころの健康を保つためには体内時計を一定にすること。そして体内時計を一定に保つためのポイントが簡潔にまとめられています。睡眠、食事、運動、他人との交流、光の浴び方、いずれも常識となっている健康行動だと思います。重要なのは、こうした行動が毎日同じような時間に行うことが大切だという点です。

私たちは普段、特に時間を意識せずとも、同じような時間に起き、出勤し、他人と話し、食事をして、寝ていることが多いと思います。決まった時間に

職場に出勤するという、働く生活では当たり前な行動が、私たちの体内時計を安定させているといえます。在宅勤務などで生活リズムを保つためには、まずは普段の生活リズムを確認することから始めると良いでしょう。

また、この提言は普段のこころの健康管理においても基本となる内容といえます。調子が良い時の生活リズムを記録しておいて、調子が悪さを感じたら、調子が良い時の生活リズムから変わっていないか考え、元のリズムに近づけるなどの調整すると良いでしょう



中村 亨  
公認心理師

# 3 【センターからのお知らせ】

## 新型コロナウイルス感染症によるセミナーの開催予定の変更

札幌CBT&EAPセンターでは、新型コロナウイルス感染症のため、2020年3月～8月のセミナー開催を中止とし、2020年9月からの再開を目指すことといたしました。また、9月以降のセミナーに関しましても、当初予定していたセミナーで扱う内容をできるだけ網羅できるように、内容やスケジュールの調整をさせていただくことにいたしました。

現在（4月末時点）では、9月に東京の一般社団法人 長谷川メンタルヘルス研究所との共同開催で感情調整困難に関する2日間の研修会と当センター主催で2つのセミナーの開催を計画しております。また、それ以降のセミナーに関しましても調整作業を進めておりますので、近々、当センターHP、ニューズレターなどを通して、詳細をお知らせしたいと思います。

新たなスケジュールに関しましても、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、予定変更をさせていただく可能性はございますが、皆様に安心してご参加いただける状況が整った際に、速やかにセミナーを再開できるように準備を進めてまいりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 2020年9月セミナー開催予定

### ● 長谷川メンタルヘルス研究所と共同開催による2日間研修会

【日付】	【タイトル】	【講師】	【会場】
9月5・6日（土・日）	感情調節困難の理解と支援～弁証法的行動療法の活用～	遊佐安一郎先生 他 <small>（長谷川メンタルヘルス研修所）</small>	北星学園大学 <small>（予定）</small>

### ● センター主催セミナー

【日付】	【タイトル】	【講師】	【会場】
9月18日（金）	知っておきたい依存症の知識	岩野卓先生 <small>（大分大学）</small>	エルプラザ
9月23日（水）	カウンセリングや相談業務、心理療法を上手に行うために知っておきたい心理学の基礎知識	坂野雄二	エルプラザ

# 4 【STAFF VOICE】

## テーマ：ハラスメント対策義務化

ハラスメント規制法と同時期に国際労働機関（ILO）で職場でのハラスメントを禁止する国際条約が採択されました。日本も条約に賛成し、今後は批准するかどうかの議論が始まります。すでに「ハラスメントを認めない」が世界標準といっ

「自分がされて嫌な事は他人にしちゃいけない」がハラスメント対策になり「相手の気持ちになって考える」が多様性やマイノリティの尊重へ繋がると思います。大切なことは単純だと思います。方法でお困りになればご相談ください。

【R】

ハラスメントの現状としては、受けた人が労働者の約1/3との報告もあります。ハラスメントはしばしばメンタル不調の原因となり、未然に防ぐ体制が企業に求められています。価値観、生き方など認め合う職場のあり方を考えていきたいです。

【S】

今回のハラスメント対策義務化では大きな4つの法律が改正されています。そのうち女性活躍推進法という女性活躍の「活躍」とは「個性と能力が十分に発揮される」ことです。イノベーションを生み出すためには、みんなが活躍できる社会が必要ですね。

【I】

ハラスメントの法制化が6月より施行されますが、職場で働く皆様に対してパワハラ

【N】