

## 令和6年度宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業「リ・トライ！」

## 第7回プログラム実施報告書

- 開催日時: 2024年10月26日(土) 14:00~16:15
- 開催場所: 仙台市市民活動サポートセンター研修室 2
- プログラム: 対話:職場の中でこころの健康を保つために ~感情疲労の回復の仕方~
- 講師: メンタルコンサルタント 吉田香里様
- 受講者状況と次回受講希望状況

表-1に、第7回プログラム受講者、及びこれまでの受講状況の変遷を示す。申込者は10/28現在で23名となり、修了者を除く18名が受講中のステータスである。今回は最多の10名が受講、新たに2名が受講を開始した。勤務の関係で5名の参加がかなわなかった。受講開始後皆勤賞の方が3名で継続中である。以上の受講状況の結果、延べ受講人数は55名に達している。

次回希望者は、現時点11名であり、勤務の調整がつけば6名が加わる。

受講申込者	申込日	インテーク面談日	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	次回希望
			6月22日	7月20日	8月3日	8月24日	9月21日	10月19日	10月26日	11月2日
1 D.Y.さん	6/10	6/13	○	○	○	○	○	○	○	○
2 Y.Hi.さん	6/17	6/17	×	○	×	×	×	×	×	要確認
3 H.S.さん	6/20	-	○	修了						
4 M.S.さん	6/20	6/20	○	○	修了					
5 T.K.さん	6/20	6/20	○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	○	×(勤務)	×(勤務)	○
6 H.T.さん	6/22	-	○	×	×	○	○	○	○	○
7 H.A.さん	6/22	-	○	○	×	×	○	×(勤務)	×(勤務)	勤務次第
8 K.H.さん	7/1	-		×	修了					
9 S.C.さん	7/3	7/3		○	○	○	×(勤務)	○	○	○
10 T.S.さん	7/11	7/11			○	×	○	×(勤務)	×(勤務)	勤務次第
11 H.O.さん	7/12	-		×	修了					
12 Y.N.さん	7/18	7/18		○	○	○	○	○	○	○
13 A.S.さん	7/20	7/20		○	○	○	○	○	○	○
14 O.N.さん	8/1	8/1			○	○	×(勤務)	×(勤務)	○	勤務次第
15 T.K.さん	8/1	8/1			○	○	希望無	○	○	○
16 Y.Ho.さん	8/8	8/8				○	修了			
17 T.H.さん	8/22	8/22				○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	勤務次第
18 T.U.さん	9/12	9/17					○	○	×(勤務)	勤務次第
19 H.U.さん	10/16	10/18						○	○	○
20 H.Y.さん	10/16	10/25							○	勤務次第
21 M.T.さん	10/22	調整中								○
22 Y.K.さん	10/26	11/1							○	○
23 M.K.さん	10/28	11/5								○
各回受講人数			6名	7名	7名	9名	8名	8名	10名	11~17名
延べ受講人数			6名	13名	20名	29名	37名	45名	55名	

表-1:受講者状況と次回受講希望

## 6. プログラムの主な内容

## ① タイムスケジュール

- 14:00~14:05 リ・トライ！プログラム説明、講師紹介  
 14:05~16:00 職場の中でこころの健康を保つために ~感情疲労の回復の仕方~  
 16:00~16:10 受講後アンケート

## ② 第1部 感情疲労について

「感情疲労の図【3段階】」(※)を使って、授業スタート！・・この図は、疲れの度合いを測るモノサシ  
<メンタルヘルスと感情疲労の関係>

エネルギー切れ：ガソリンが切れた車は走らない、充電が切れたスマホは立ち上がらない、など  
人間はエネルギーが切れるとどうなるか？

- 疲れの種類

身体的疲労→心地よく眠れる、 感情疲労→蓄積すると眠れなくなる

- メンタルヘルスに及ぼす疲労の影響の扱い方について

危機介入心理学(自衛隊)での常識は→疲労感が蓄積すると抑うつ状態になる(保健・医療の世界の常識とは逆)・・感情エネルギーが減退、枯渇すると誰でも抑うつになる

- 2つの対処法

対処法1：とにかく休養＝横になること、対処法2：医療

## ③ 第2部 長老への道

- 長老(人格者)への道

ゼロ段階の人 「何で私の言っていることがわからないんだ！」

第一段階の人 「仕方ないなあ。わからないなら勝手にしろ」

第二段階の人 「あなたは自分とは違う人生を歩んできたのだから、あなたが自分とは違う考えを持つ権利がある」

第三段階(長老)の人 「あなたはどうやら自分とは違う考えがあるようだ。自分もその考えに至る経過を知りたいからもつと教えて欲しい」

- 人格的成長と感情疲労の関係

ゼロ段階の人：過剰に気力が奪われる、また、互いに疲労困憊することに。

## ④ 第3部 コミュニケーションスタイルについて

- 思いはなかなか伝わらない

- 受け取り方は過去で決まる

- 相手の枠組みに配慮する

- 自己表現は「あっさりさっぱり率直に」

- 聞く・聴く・訊く

「聴く」は、相手を理解しようと耳を傾ける、「訊く」は、相手がまだ話していないことも尋ねる、その場に応じた「きき方」がある

- 「聴く」と「訊く」

- きき下手

現在の職場は、評価主義・課題追求主義が強くなっている。課題や目的に合っている話だけを拾う聞き方。

- 心の動き、プロセスも「聴く」

- まとめ

「聞く・聴く・訊く」を心がければ自分が話さなくとも、気持ち良いコミュニケーションができる。感情疲労との関係では、自分の考えも相手の考えも尊重して訊きながら、十分なコミュニケーションをとった後、最終責任者が決定したことに協力する姿勢が板につくと、むしろ疲労にくくなる。

### ※感情疲労に関する引用文献

メンタルレスキュー協会 著、下園壮太 監修 『クライシス・カウンセリング』 2018 金剛出版

参考：下園壮太氏公式ホームページ <https://www.yayoinokokoro.net/> ページの下にコラムのリンクがあります

## 7. 受講者の感想

### ＜リ・トライ！プログラム受講後アンケート＞

- ① 今日は本当に来て良かったと思いました。今日受けた事は自分にもあてはまる部分も多々ありましたので、今後の生活に役立てたいと思います。すばらしい授業でした！！
- ② 身体だけでなく、心が疲れたら、横になればいいんだと思いました。
- ③ 心理学という専門的な分野の講義でも、吉田先生の語り口が軽快で、平易な言葉遣いだったので、終始興味深く聴けました。今回のプログラムも非常に面白かったです。次回も宜しくお願ひします。
- ④ SNS は、第一段階の人であふれ、見た後が疲れる。コメントも第二段階に持つていければと。
- ⑤ 休みことをおろそかにしがちなので、休むことの大切さを改めて実感することができた。
- ⑥ 聞く、聴く、訊く。
- ⑦ 「聞く」というのも、いろいろあって楽しかったです。
- ⑧ 聞く、聴く、訊くを知れた。長老への道が知れた。
- ⑨ 他人を理解することの大切さを理解した。
- ⑩ 睡眠の大切さを実感しました。

## 8. 全体を通して

今回のテーマは「職場でこころの健康を保つために」。特に職場の中の「感情疲労」いわゆる感情の劣化による疲労回復の難しさと、回復しにくくなった時の適切な休み方。そして社会で自分をすり減らさないようにするための「人格」の作り方など、私たち誰もが経験する社会での生きにくさに対して、とても具体的な戦略をご教授いただきました。

講師の豊富な経験の裏付けと、親しみやすい語り口で、参加者からは時折笑いが起こる、暖かい場になりました。  
「結論から言う」、「課題解決型のコミュニケーションをする」、「評価主義が前提の議論」

このような会話は、ビジネスの場面では大前提になることが多いです。しかし、私たちのこころは、「迷い」や「悩み」「言葉にならない感情」「結論のない考え方」など、もっともっと複雑なもので満ちています。

ここを無理に型にはめようとするのではなく、こころをこころのままで受け止め合うように意識することで、「対話」が始まるとかもしれません。(代表理事 今野 FB より引用、一部編集)

以上

報告者：本間巧