

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

1. 開催日時： 2024年10月26日(土) 14:00～16:15
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～
3. 参加： 受講者10名、講師1名、スタッフ2名
4. 受講者状況と次回受講希望状況

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。

5. 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、むしろ疲労しにくくなる。

※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

## 6. 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。次回も宜しくお願いします。
- 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っていければと。
- 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 「きく」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。

## 7. 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」など、もとも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受け止め合うように意識することで、「対話」が始まるのかもしれませんが。(代表理事 FB より引用、一部編集)

以上