

いま、悩んでいるあなたへ
～こころのケアの専門家からのメッセージ～

一般社団法人MHCリサーチ&コンサルティング
代表理事 田村三太



勤労者のメンタルヘルス支援

- EAP（従業員支援プログラム）は職場の生産性向上を目指し、従業員の仕事のパフォーマンスの問題を取り扱い、働く“**個人**”と職場“**組織**”に介入し、**職場のwell-being**向上をサポート
- **仕事のパフォーマンス**に影響を与える要因として、メンタルヘルス、well-being、キャリア開発、家族、経済問題、アルコール、感情、コミュニケーション、ストレス、レジリエンス、リーダーシップ、組織風土、マネジメント等があり、EAPが取り扱う課題は多岐にわたる



【EAP（従業員支援プログラム）】

I. EAPによる直接のサービス対象

- ① 従業員とその家族
- ② 組織のリーダー
- ③ 組織全体

II. EAPが直接提供するサービス

- ① 問題の特定・アセスメントとリファール
- ② 危機介入
- ③ 短期問題解決
- ④ モニタリングとフォローアップ
- ⑤ 組織のリーダーに対するトレーニング
- ⑥ 組織のリーダーに対するコンサルテーション
- ⑦ 組織に対するコンサルテーション
- ⑧ EAPプログラムのプロモーションと教育

疾患モデル ⇒ 健康モデル

(抑うつ、不安、怒り)

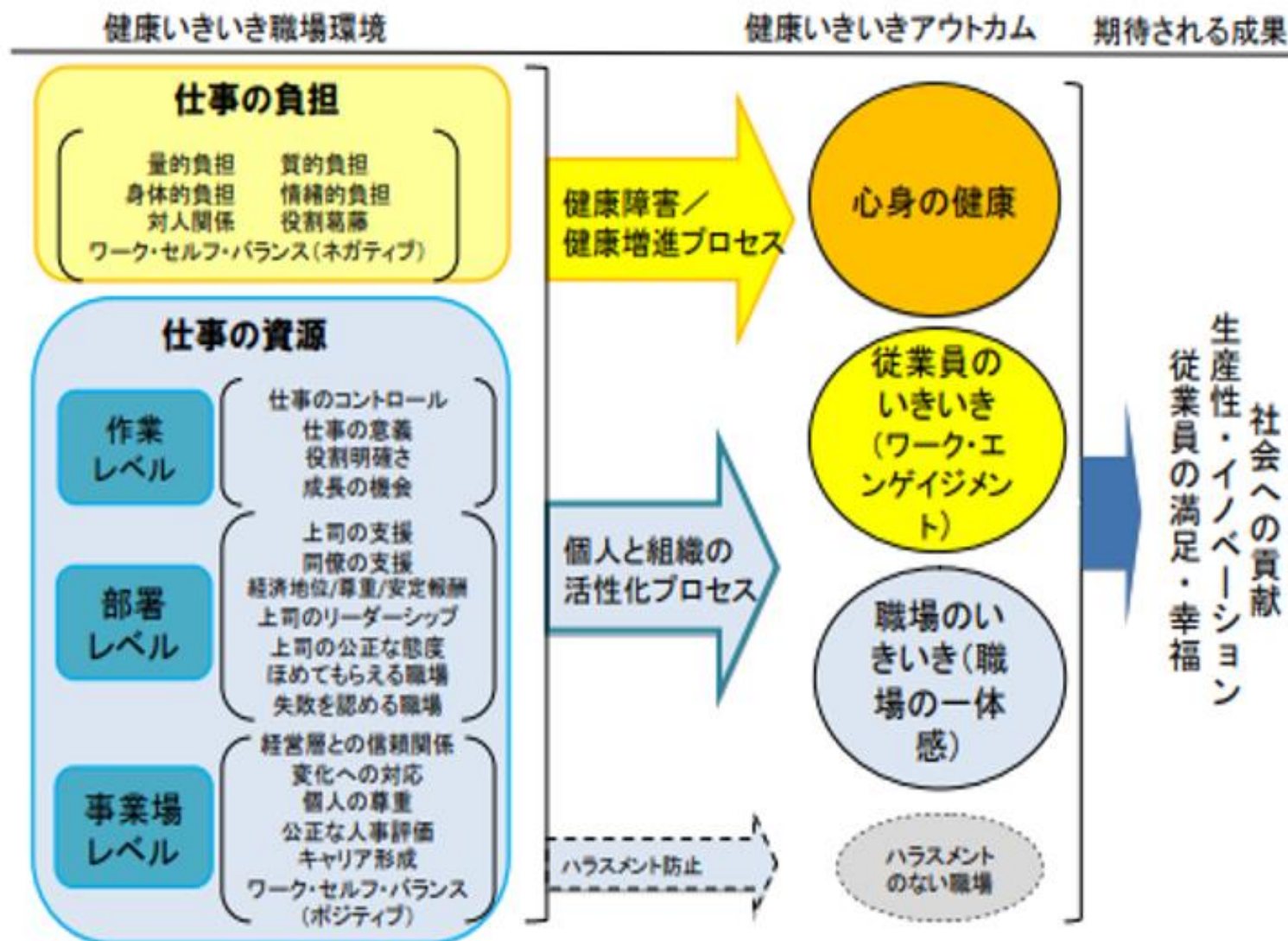
(**well-being**、幸福感)

- 人生で最悪なことを修正
- 短所に焦点
- 病気の治癒
- 不幸からの逃避
- 欠陥の克服
- 苦しみからの回避
- ゼロが上限

- 人生で最高のことを強化
- 長所に焦点
- Well-beingの形成
- 幸福感の増加
- 能力の開発
- 楽しみの発見
- 上限なし



「健康いきいき職場」の理論モデル (Kawakami et al., 2012)



Planned Happenstance

- 計画された偶発性 (Krumboltz. J. D, 1999)
- 個人のキャリアは、その8割が「予期しない偶然の出来事」によって形成される
- 偶然の出来事は、本人の主体性や努力によって最大限に活用することで、キャリアを歩む力に発展させることができる
- 偶然の出来事は、ただ待つのではなく意図的にそれらを生み出すよう、積極的に行動したり、自分の周りに起きていることに心を研ぎ澄ませたりすることで、自らのキャリアを創造する機会を増やすことができる

偶然の出来事を捉えるスキル

①好奇心 (Curiosity)

新しい学びの機会を模索する

②持続性 (Persistence)

たとえ失敗しても努力し続ける

③柔軟性 (Flexibility)

姿勢や状況を変えることを進んで取り入れる

④楽観性 (Optimism)

新しい機会は実行でき達成できるものと考えてる

⑤冒険心 (Risk-taking)

結果がどうなる分からない場合でも行動してみる

