

今ここにある危機
今変わるとき

CORVID 19 パンデミック

中・長期対応

コロナ禍における医療者の個人・組織(同僚・部署)への危機対応
— 新しいリーダーシップとマネジメント —

メッセージ

先行きが未だ見えない長期戦となったコロナパンデミックの禍中、職場で家庭で大事な人を守れていますか。自分の根っこを揺るがすことなく人生の喜びを感じていますか。

今を生きている現代人にはパンデミックの災禍は全く経験のない出来事です。普通にやっていた生活の足元が揺らぎ、思わぬつまずきに多くの人戸惑っています。そして当たり前であった自信、信ずるものがどこへ行ったのか、極端には違う世界に迷い込んだのではないかというほどの危うさに、どきっとさせられます。端的に、民主主義の手本とも思われていたアメリカが、暴力と暴言の渦に苦しんでいます。このような時、集団や組織はどんどんとまとまりを失い、人々をバラバラにしてしまい無力化していきます。

こういう時ほど、自分の足で立つこと、自分の足で立っているもの同士が家庭でも職場でも力を出し合って、困難なことが多々ありながら普通の生活を営むことが大事です。

パンデミックが始まり緊急事態宣言が出た後、私たちは頑張っここまでやってきました。よくやってるなーとお互い褒めあっていい時です。しかしこの戦いの中の生活は長期戦になりそうです。大きな組織も礎石と組織基盤が大事です。そしてその最も強い礎石となるのは、組織を成立させているひとりひとりの個人です。それを守っているのは家庭です、家族です。しっかり身の回りのひとりひとりを守り合って、困難な中の普通の生活を創造的に生み出し、皆の力が結集する集団や組織からなる職場もたくましいものにしていきましょう。創造的な普通の生活を演出するひとりひとりに、役立たかなと思われる心理学的情報をお届けします。

お役に立てば幸いです。

PAS心理教育研究所 理事長 小谷英文 Ph.D.

パンデミック中・長期対応の再編

緊急事態宣言解除後 メンタル危機は増悪

* 社会緊張がゆるみ人々が日常生活に戻るとき、個人のメンタルの揺れは大きくなる

* 人が集まる場所で、孤立感を希釈し、孤独の脅威、恐れ、不満、不安を感じないようにしてきた現代人は、仕事／組織活動による同一性感覚を共にする場がなくなることに弱い。

* 個人反応の較差広がる。

個人対応 5

個別のメンタルサポート

帰属感や絆の修復

→ セラピストの明確な助け

長期にわたる緊急事態勤務／リモートワークの反応



集団力学の個別化 ⇒ 絆の分散

⇒ 集団は凝集性を失い、容易に集合／群衆化に向かう

それによって↓失われるもの

人中での安心感

人前での優越感

評価されることによる自尊心

一員であることによる自己感

これらの感覚が弱くなると、自己や周囲に対する敏感性、被害感、攻撃性、感情の揺れが強まり、引きこもり、うつ反応、に加え、反社会性、回避性、強迫性、ヒステリー性の精神反応や障害が増加する可能性が大となる。

→ 個別のセルフケアプログラム／PAS-SCT

→ グループ・セラピー

の効用が大きい！ 積極的实施を！

何が大変になる？

集団・社会反応 B(a)I

先行きの不透明性 → 神経症不安 ↑ → 時間軸の喪失

↓
不安ストレス → 抑圧／否認 → 身体不調

↓
ヒステリック 強迫性 シゾイドリトリート(自分の内にこもる)

要注意

不安を感じなくなった
自分の気持ちがあはっきりしなくなった
子供や弱い立場の人に当たるようになった
食べたいものがあはっきりしなくなった
楽しいと思えることがなくなった
身体を動かさなくなった/運動しなくなった
不満ばかり、昔のことばかり言うようになった
細かいことにこだわり始めた
すぐ怒るようになった
よく眠れなくなった

↓
社会集団の凝集性の低下
秩序の乱れEnt. ↑

↓
個人・集団共に同一性拡散

↓
被暗示性 ↑ → Hy性 ↑

↓
目先の解決

↓
強いリーダーシップの求め

↓
失望

今大事なこと できること

緊急事態宣言解除後



メンタル危機は
見えないところで
見えない形で
増悪



こもる ← 孤立化 → 独りよがり
↓ ↓ ↓
うつ化 心身不調 空回り/暴力的



強迫性／ヒステリック



うつ病性障害
身体表現性障害

職場で大事なこと

チーム・リビルディング



注目すべき3つのグループ

管理者G 不調／不満の好訴G 黙々勤務G

管理者グループ： エグゼクティブ・コーチング

好訴(不調・不満)グループ：メンタルコーチング

黙々勤務グループ： リウオーディング・マネジメント

* サイコセラピストの明確な助けが生きる

私生活で大事なこと

家庭・友人関係リビルディング



待つ関係から→アクション志向の関係展開
家族関係の再構築／真の友を作るチャンス

* サイコセラピストの明確な助けが生きる

怖がらないでセルフケア; 自分も相手も

危機事態ストレス下の9ルール

1. 声を出す。呼吸する。行動する。
2. セルフケアの第一: 自分の基本欲求を認識すること
3. 認識できなければ → PTSR → 扶けてもらうこと
4. 欲求不満を安全に言いたいだけ言えば、認識できる
5. それによって怒りも、欲求不満と関係していることも分かる
6. 不安はあるのが健康、なければ → PTSD/PTSR
7. セルフケアの第二は: マインドフルネス
8. 活動温度の較差の拡大と「間の自分」の自覚
9. 自分の時間を刻む: 時間の主体的運用

精神的健康

心の安定:「自分の要求—環境の要求—周囲の人々の要求」の間でバランスが取れ、自己充足のサイクルが回っている状態

ストレス:自己の内外で起きた刺激がストレッサーとなり、身体的、心理的な平衡を脅かし、その対応に必要とされる精神的エネルギー負荷がかかっている状態

トラウマ(心的外傷):心身の安定を損なう脅威体験による精神機能の損傷

PTSD(心的外傷後ストレス障害):トラウマを負った後、トラウマの治癒が完了しない故のストレスが引き起こす精神機能の障害が継続している状態

精神的健康

ストレスやトラウマ、さらにはPTSDを負っても、それに柔軟に対応し圧力に耐える力を有し、心の安定を図る意図的営みを、働く能力と愛する能力を両輪として行使することができる自我と自己のバランスが良い状態。苦境にもP(知覚—認知—思考)、E(情動—感情)、そしてA(行動—活動)の紐過程が同時並行異方向的に展開する。自我自律的能動性、困難克服の意図的な営みを支える力(レジリエンス)、甘える能力、メンタライジング能力、KAP—一致性、生の自分の受容性、働く能力と愛する能力のバランス。

危機事態の遷延期のリーダー 守るべきこと

KAP Congruence

自分自身の安定：ひとり抱えしない、我慢しない、籠らない

正確な情報：物理的、現実情報に解釈、斟酌を加えない

正しい知識：病気、障害と心理反応の区別

適切な態度：非侵襲的態度、個別性、共感、正直、空(genuine)

明瞭な関わり：能動的、簡潔な言語

正しい理解：子どもや家族の訴えを事実に基づく理解

明確な行動：結果を支持できる明確な行動指示と支援

KAP(知識、態度、実践)の一致統合性 / マインドフルネス

危機事態の遷延期の集団・組織

リーダーのすべきこと

- ◆積極的な声かけと関わり、存在感を示す
- ◆どんなことでも話は聞くこと
- ◆共感の語りと、尊敬を示す
- ◆指示には、その理由と結果の見通しをはっきりさせておく
- ◆分からないこと、できないことは率直に伝え、共に最善を尽くす
- ◆どのような行為も自分の責任を明示して行う
- ◆質問には明瞭に答える
- ◆各々固有の経験や問題の見方をそのまま受容し、話に感謝す
- ◆プライバシーをいつも優先する
- ◆継続的関心を保証する

危機事態の遷延期の集団・組織

リーダーのしてはならないこと

- ◆ 助けやサポートの押しつけや強制をしない
- ◆ 曖昧な物言いの指示をしない
- ◆ 推測のまま答えたり、説得したりしない
- ◆ 気持ちを語っている部下の話を妨げない
- ◆ 決して同情や哀れみを示さない
- ◆ 評価を下すことをしない
- ◆ 風評を許してはならない
- ◆ 病氣的に扱う態度を取らない

困難は超えていくものです 展望と希望

General Response Characteristics



(Adapted from Zunin/Meyers)