



●職場のメンタルヘルス⑫

心と体のリスクマネー ジメメントとは？



樋口和彦

ひぐち・かずひこ

ユング派精神分析家・臨床心理士・京都文教大学学長。同志社大学名誉教授。国際分析心理学会正会員。専門は深層心理。同志社大学院神学修士課程修了。アンドヴァ・ニュートン神学校留學。神学修士取得。75年同校より神学博士号取得。スイス・チューリヒのユング研究所で在外研究。ユング精神分析家の資格取得。61年から同志社大学で教える。神学部長、学術情報センター所長など歴任。97年京都文教大学学長に就任（現在）。その他、日本のちの電話理事長、日本ユングクラブ会長などを兼職。主な著書は、「ユング心理学の世界」創元社（1970）、「生と死の心理学」創元社、「ファンタジー・グループ」創元社（2000）、「聖なる愚者」創元社（2003）他多数。

残念ながら安倍首相はご自分の体のリスクマネージメントがお上手ではなかったように思います。お体の無理を押し、首相としての国内外の過密スケジュールを献身的に努められました。最後までご自分の体の不調を面に表さず、献身的に努められたのはご立派ですが、しかし、個人でも国でもそのリスクマネージメントという観点からは落第で、結果的に家庭や国家を危険に陥れたことになりました。どの家でもお父さんが頑張って頂くのは嬉しいが、その頑張りが職場のメンタルヘルスという観点からは実はまずいという結果になる場合が多いのです。

最近ではこのリスクマネージメントという観点を無視すると、企業でも、家庭でも、一瞬にして破

滅するといえらる時代に入っているとは私にみえています。コンピュータの時代に情報の伝わる早さは異常で、危険の度合いは益々大きくなっています。

では、どのように心と体のリスクマネージメントをしたらよいのでしょうか？

1 1 まずは完璧主義の克服を

今回はこれについて考えてみましょう。まず、基本的に考えを改めて貰います。人間がいつも最高に健康であるとか、完全であるとかという完璧主義をまず克服しなければなりません。勿論、いつも絶好調であって欲しいのですが、人間は常時体も心の状態も完璧で最高潮という訳にはいきません。毎日の人生には山あり谷ありで、そこではじめて人間らしい生活が

おかれているのだと思つて下さい。しからば、時々襲つてくる心の心と体の負の情報とどう付き合いっていくか、その付き合い方にその人の人間力が試される時代になっていると私は思います。

企業でも、職場でも、個人の生活でも負の情報はどうしても何時でも津波のように次々に起こってくるのです。この時代それを隠しても到底隠しきれぬものではないかもしれませんし、反対に隠してばかりいないで、何でもかんでも洗いざらい表に出せばよいというものでもありません。かえって闇雲に情報を公開しても、混乱は深まるばかりです。個人の健康でもそうです。が、神経質になればよいというものでもありません。集団として、例えば組織全体の目的に照らして、個々がそれぞれ責任をもって判断し行動するのが一番よいのです



が、これはなかなか難しいことです。では、どのようにして落ち着いて行動できるでしょうか。

2 大切な健康と病気の共存

昔から、病気のような災いは自分のせいではなく外から来ると考えられていました。細菌はいつも外から侵入して増殖して体という組織全体を壊してしまいます。まず外科的に一刀両断に切り捨てるのが一番よいと考えられてきました。でも、その外からの侵入が病原菌のように悪者か、ペニシリンのように病気を治す良い細菌か分らないこともあります。最初が悪でも後になつてその組織を一新させる新生への芽というのもあり一概に決めつけられない場合もあります。

そこで、とりあえずは、まず人間としてはこの負の侵入者とどう共存するかを考えるのが必要です。これが心と体をメンテナンスの力であり、まず大切なのは健康と病気の共存を考えることです。むしろ人間は何時もある程度病気で、ある程度健康であると言えるでしょう。成る程、何時も元気で絶好調ではないけれども、これが私の生き方（スタイル）であつて、

かなり病気でも、それとどう付き合つて騙し騙しどう生きるかが大切です。

これが予期しないリスクに対して、最も安全な考え方であると私は思いますが、どうでしょう。つまり一病息災で、心と体の「養生」あるいはメンテナンスの仕方が大切だと思えます。そうすることによつて、何とも言えない貴方らしい個性的な生き方ができるので。

3 出る奴ほど、より多くの困難に直面する

やんちゃで元気な子どもほど、無鉄砲に遠くに行つて怪我して帰つてきます。人間は危険を冒さなければ、怪我はありませんが、それでは、面白くも何ともない。個人でも組織でも同様で、それでは個人にも組織にも未来はありません。

では、どうやって前に進むのか？ここで人が人と付き合うコミュニケーション能力が必要になってきます。人の力を喜んで受け取れる力です。前首相のように自分で自分の問題を抱え込んでほらないのです。抱え込んだら抱え込むほど今度は吐き出す時影響は大きい

ものになります。辞職を宣言してすぐ病院に駆け込んで、騒ぎが大きくなり、彼個人も、家庭も、国家もある意味で大変危険な状況に陥つたわけですね。

でも、最後にご自分で決断したのは立派だと思いますが、どうしてあそこまで追い詰められたのでしょうか？ご自分がコミュニケーションの力を発揮して、病気を認めて、周りの人と一体になつて、つまり健康と病が一緒になつて働いてもらつたらもつとよかつたと思えます。今にして、リスク管理の点では惜しまれてなりません。

4 生きることは呼吸すること

私たちは人に何かをしてあげる、同時に何かをして貰つている。丁度吸つてはいてと呼吸するようになります。これが上手くないと過呼吸症候群になってしまう。他人に与えてばかりいると自分は痩せ、反対に取つてばかりいると肥えますが、これを上手にバランスさせるといいでしょう。

どうもわが国の人々には真面目で責任感の強い人が多いようで、真面目で献身的な人ほどバランスを失う危険度は大きいようです。また、どの組織集団もこのような

貴重で優れた責任感のある人に頼り勝ちですが、やがて危機がくるとますますその人の肩に重圧が加わつてしまいます。

考えてみると、今30代、40代のプロジェクトリーダーや開発責任者など重い責任をもっている方々には、この国際経済社会の中で勝ち抜き、しかも家庭でも100%よいお父さん、お母さんでいられるでしょうか。子どもは成績もよくすくすくと育つて貰いたいが、全て完璧と考えるのはどう見ても今日では私には無理のようにみえます。

5 他人の力を活用すること

そこで、私には提案があります。それは、他人の力を活用することです。個人の秘密が守られて、専門的な知識で援助してくれる人が職場にもしいたら、その人を活用することをお奨めします。もちろん、親しい友だちでもよいし、家族でも助けてくれる人であつたら誰でもよいのですが、カウンセラーがいればなお結構です。要は一人居だけで悩まないで、周囲の人に助けて貰う力をもつこと、これを私は今回お奨めいたします。