

放送大学福島学習センター

公開講座

2024.09.01

こころの健康と心理的安全性 ～日常生活の中の工夫について～

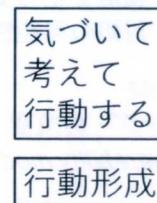
五十嵐 敦

©2024 IGARASHI

生活・職場のマネジメント

コミュニケーション＝情報のやり取り
自分の状態や欲求を他者に伝える

- ・職場環境の改善
- ・日常生活の改善
状況対処能力
仕事マネジメント
生活マネジメント



生きる
=働く

健康経営
働き方改革

悩む≠考える＝実験・試行

好奇心 ⇒ チャレンジ ⇒ 認知

©2024 IGARASHI

3

まず，“こころ”は見えません…

- ・行動科学：人々の状況への反応

意識化 ⇒ 気づき・意図

情報化 ⇒ 理解の幅・理解の偏り

行動化 ⇒ 動き・振る舞い

味わい方

+

つくり方

- ・医学モデルから生活工夫・発達モデルへ

「治療」から「プロモーション」へ

「プロダクション」へ

情報のやり取り・処理の仕方＝コミュニケーション

©2024 IGARASHI

気づくために！

「風通しのいい生活の場」づくり

〔声かけ〕 ⇒ 〔気づき〕 …聞くことができる

…聞いてもらえる：孤立しない

地域・家庭・職場内コミュニケーション

お互いの存在を認め合うところから

◆人を支えるコミュニケーションの基本姿勢

お互いの成長への強い関心（育成願望と成長期待）

お互いの可能性、能力、意欲への信頼

自分自身の自己管理（誠実さ、倫理、

前向きな姿勢など）自分自身をモニターする力

©2024 IGARASHI

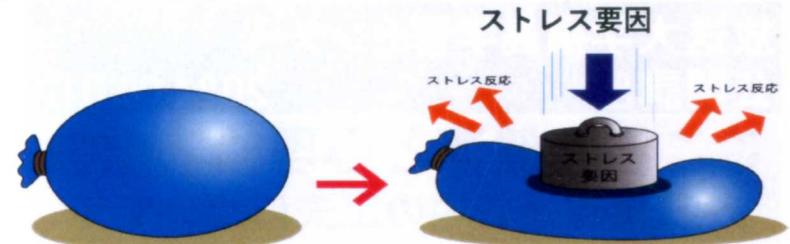
今回のポイント

人生をプロデュースする
=ストレスとのつきあい
健康生活のマネジメント能力=キャリア形成
「ストレス」をなくそうとしない
→ 新しい、できれば楽しい
ストレスをつくる
「ストレス」に注目しすぎない
→ 時間と場所（状況）で違う；
ふるまい方・味わい方を変える



©2024 IGARASHI

ストレスとは



ストレッサーに対する心理生物学的反応 (Selye,H.1936)

警告反応 ⇒ 抵抗期 ⇒ 疲弊期
副腎皮質肥大, 胸腺・脾臓・リンパ節の萎縮,
胃腸の潰瘍 + 血糖の増加
ディストレス (distress) · ユーストレス (eustress)

©2024 IGARASHI

生きている

=ストレスとのつきあい

ストレスは内~~外~~からの刺激

安定状態・バランスを維持するために…

頑張る+疲れ ⇒ ストレス反応

人生上のいろいろな出来事 +
個人によってちがう反応

見えないこころよりも生活行動とその管理やその工夫

危ない人 自分一人で背負い込み一人で解決しようとする
相談できる人がいないもしくは相談しようがない



がんばっている
と疲れます

Lazarus & Folkman, 1984 transactional model

刺激と反応との関係における有機体の媒介過程の想定
認知的評価 …長期にわたる結果

一次的評価；環境変化の受け止め方
二次的評価；対処の可能性

copingやsocial supportの活用

Steptoe & Wardle.1994

ストレス - コーピング - 病気罹患性モデル
(stress-coping-vulnerability model)

※適合仮説 (good of fit hypothesis)

problem-focused coping
emotional-focused coping

コーピングの柔軟性
(coping flexibility)

©2024 IGARASHI

・うつ状態の理解

- ・気分が落ち込み、何をしても楽しめないといった精神症状
眠りや食欲などの問題、疲れやすさなどの身体症状
⇒日常生活に支障が生じている状態であれば病気へ
イライラしたり、攻撃的になったりする面もある
- ・「気の持ちよう」や「こころの弱さ」から起こるのではありません。
- ・新型うつ病や現代型うつ病…専門家の用いる診断基準・定義なし。
- ・「軽症うつ病」などの増加。疲れやすさ、食欲がない、眠れないなどからだの不調ばかりが目立つこと。
身体症状などによって、一見メンタルヘルスの問題には見えないの
で仮面性うつ病と呼ばれるものもあります。

・現場すぐできるチェック

以前と比べて元気がない

◆仕事のミスが増加

◆能率、集中力の低下

◆遅刻、欠席、早退の増加

◆周囲との会話、交流の減少

誰かが気づいてあげること
ラインケア（管理監督者・同僚・
共同生活者…）

「こころのメタボ」
面倒くさがる
ため息が出る
ぼーっとする

「ケチナノミヤ」
欠勤
遅刻
能率低下
ミスやエラー
辞めたい

・こころの健康は行動の工夫から

・うつ的な行動

活動量低下

ぐずぐず、先延ばし

まわりに助けを求められない

動かない
動けない

達成感・気持ちよさが高い時間に着目
いつ、どのような活動が、増やせそう?
気分が低下している時間には
どのような活動、改善の手立ては?

◎問題のパターンや
事例を知る
(気づく)

活動の記録から始めて、動く計画づくりへ

安心していられる場所・状況は？

でも、これまでになかった新しい概念なのでしょうか？

これまでの心理学の理論との関連などから再考します。

そのことで、「心理的安全性」をより有効に活用できるのではないか…と。

「変化」 時代や状況の変化
そこで生活している人々の変化
個人も変化

変化を恐れる心理?
変化の中で自分を見失
う不安?
獲得と喪失の揺らぎ?
不变を求める心理?

心理的安全性 (psychological safety)

「関連ある考えや感情について人々が気兼ねなく発言できる雰囲気」
メンバーの発言や指摘によって人間関係の悪化を招くことがないとい
う安心感が共有されている

(Edmondson, Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams, 1999)

- ・率直に発言できる
- ・懸念や疑問を言及できる
- ・アイディアを話し合える
- ・建設的反対意見を言い合える

- ・「信頼と直接の関係はない」
- ・「反対意見を言い合う関係性」
- ・対人関係のリスクを人々が安心して取れる環境

©2024 IGARASHI

心理的安全性の再確認

- ①対話が増える・アイディアが多く集まる：想いや体験を共有しあい、短絡的な判断や断定をせずお互いの立場の枠組みを外し、発見し、深化する対話のプロセス
- ②ミスがもれなく共有される：すぐに報告・共有ができ、ミスやクレームを即時吸い上げる

ポイント「必ずしも快適な職場ではない」

「気軽さや心地良さを指すものではない」
「相手に感じ良く振る舞うことではない」
「相手の意見に賛成することではない」
「性格の問題ではない」

『恐れない組織』（英治出版）

誤解

- ・気軽さや心地よさ
- ・相手に感じよく振る舞うこと
- ・相手の意見に迎合すること
- ・波風を立てない

©2024 IGARASHI

失敗を生かす？

- ・回避可能な失敗：行動・スキル・注意の欠如…プロセスからの逸脱
- ・複雑な失敗：かつてない特異な組み合わせで望まない結果…システムの破綻
- ・賢い失敗：新たなことを始めて望まない結果…不確実性、試み、リスクをとること

役割（リーダー）

方向を明確にする
考え方を明らかにする
方向性に磨きをかける
絶えず学習し、卓抜するための
条件を整える

『恐れない組織』（英治出版）

失敗は恥ずかしいものではない
賢い失敗から学び、その学びを
共有する
率直に話し合い、素早く学び、
イノベーションを起こす

©2024 IGARASHI

Google社の「プロジェクトアリストテレス」 2012～2016

心理的安全性の高いチームのメンバー「離職率が低く、ほかの
チームメンバーが発案した多様なアイディアをうまく利用でき、
収益性が高く、マネジャーから評価される機会が2倍多い」

⇒『無知、無能、ネガティブ、邪魔だと思われる可能性のある行
動をしても、このチームなら大丈夫だ』と信じられるかどうか

「効果的なチームとは何か」を知る（Google “re:Work”サイトより）
<https://rework.withgoogle.com/ip/guides/understanding-team-effectiveness/steps/introduction/>

©2024 IGARASHI

心理的安全性を損なうもの

- (1) 無知だと思われる不安 (Ignorant)
- (2) 無能だと思われる不安 (Incompetent)
- (3) 邪魔をしていると思われる不安 (Intrusive)
- (4) ネガティブだと思われる不安 (Negative)

対策

- (1) 心理的安全性を体験できる仕組みをつくる
- (2) 特定の人に偏らず発言できるようにする
- (3) 何のために発言するのか共通した価値観を持つ
- (4) アサーティブ・コミュニケーションを心掛ける
- (5) 飲み会や食事会を実施する

©2024 IGARASHI

話しやすさ
助け合い
挑戦
新奇歓迎

自己開示ができる“場”

心理的安全性が高い職場

自己開示を促し、仕事への充実感
や個人の成果を高める

役割明瞭性と評価明瞭性による仕
事への満足感や学びの意欲

仕事に関するアドバイスを
受けたり、意思決定の会議
に参加することは、自分が
受容されているという感覚
をもたらす

自己開示…自分自身に関連する情報を他者に伝達する行為
(安藤, 1986)

©2024 IGARASHI

関連すると考えられる心理学的側面

愛着 (attachment) 理論

危機的な状況、あるいは潜在的な危機にそなえ特定の対象に接近を求める、またこれを維持しようとする個体の傾向 (Bowlby, 1969)

慣れ親しんだものに接近する生得的傾向
緊密な情緒的きずな (emotional bonding)

- 成人の愛着理論 (Bowlby, 1988; Feeney ら, 2015)

関係不安は親密性回避よりも深刻な影響 (拒絶されるかもという不安、過剰な要求と執拗な確認、怒りと嫉妬、関係悪化)

←安全な避難所 (safe haven) と安全基地 (secure base) の確保

©2024 IGARASHI

自己決定理論 (Deci & Ryan, 1985, 1991, 2002)

- **自律性**：自分の行動を自発的に行うことができる
- **有能性**：環境と有効に関わっていける能力をもった存在でありたい
- **関係性**：他者や社会と絆やつながりを持っていたい
⇒内発的モチベーション (意義や成長に注目)
⇒心理的ウェルビーイング

ところが現代社会では…
人間のもつ3つの心理的欲求が 満たされにくい状況

心理的安全性の欠如=仕事の意味と尊厳の喪失

©2024 IGARASHI

働くこと (Blustein et al,2022)

- Decent Work (Duffy et al.,2017)
 - 安全な状況 safe condition
 - 医療へのアクセス access to health care
 - 適切な補償 adequate compensation
 - 休憩時間 time for rest
 - 雇用主との価値の一致 congruent values with employer
- Precarious Work (Vives et al.,2010)
 - 脆弱性 vulnerability
 - 不十分な賃金 inadequate wages
 - 不適切な権利 inadequate rights
 - 不適切な能力開発 inability to exercise rights

人間らしい
働き方とは

日常生活のマネジメント

- 生活のバランスが大切～職場とプライベート、仕事と余暇…
- 日常の健康生活づくり
 - 「ちゃんと眠って、食べていますか」
 - …良い眠りとは
 - 時間以上に質の問題
 - 寝つきが良い
 - 目覚めがさわやか
 - …生活の中に楽しみがある
 - 身の回りのことがこなせる人は…
 - 大丈夫…かも

睡眠不足 ⇒ 軽い酩酊状態と同じ
食事抜き ⇒ 視覚機能の低下

睡眠不足 + 過労
パフォーマンス低下
身体不調
循環器系の疾患リスク増
うつ傾向

楽観性optimism

- ポジティブな結果を期待する傾向 (Scheier & Carver 1983)
 ⇒ 健康状態がよい…抑うつの低減、適応的なコピング、ポジティブ感情など (Solberg et al.,2006)
- 簡単な課題や短期のストレスには免疫機能が高い。困難な課題や長期のストレスでは低下する (Segerstrom 2006,10)
- パーソナリティ特性 dispositional optimism
結果期待の安定性
 - 説明スタイル learned optimism
出来事を自分自身に対してどのように説明する習慣をもっているか (explanatory style)

ナラティブ；現象の記述、語りへの介入・支援
ライフ・ストーリーの再構成

リカバリー経験

- 就業時間以外の時間の過ごし方 (Sonnentag & Fritz,2007)
- 心理的距離；仕事のことは忘れる
リラックス；のんびり、くつろぐ
熟達；新しいことを学ぶ
コントロール；自己決定感
- 情動・感情…
無感動・無表情・無気力・無関心…睡眠不足は、イライラ
豊かな味わい方 ⇒ 回復力も高い
 - 日常生活
過重労働と睡眠不足
⇒ 疾病の引き金
 - 守りの休みから、攻めの休みへ
週末の休息効果 ⇒ 翌週に影響
長期的には心臓疾患のリスク
(Kivimaki et al. 2006)

セルフ・マネジメントのポイント

- ◇ちゃんと眠って、食べていますか … 基本的な生活習慣
- ◇体力があるうちに休んでいますか … 回復力・資源
- ◇味わう力は残っていますか … 豊かで柔軟な感情

身の回りのことがこなせる(……)人は大丈夫

- 日常的に☑できること
- いい眠りができている
- 目覚めがさわやか…
- 生活の中に楽しみがある



25

バランスの良い考え方へ

現実に目を向けて、しなやかに考える
⇒ 日常的にできているはずのこと

- ・“努力”的確認：
「やってきたこと」の確認
- ・“例外”的発見者：
状況の確認作業（マッピング）
- ・“変化”的創出者：
アイディアづくり
豊かな感情の味わい方を大切に！

決めつけない

変化に気づく

オフタイムの作り方
リカバリーの時間確保
(Sonnenstag & Fritz,2007)

楽しいこと,
やりがいのあることも
大切にしましょう！

IGARASHI@2024

現実の問題に対処する

- ①仕事の仕方の工夫
- ②人間関係の工夫
- ③仕事の意義の再構築

・「仕事」の取り組み方…ジョブ・クラフティング

いかに柔軟性を身につけるか（考える力）

回復（レジリエンス）するか

達成感・気持ちよさが味わえるか



安易な快

IGARASHI@2024

Thank you very much for your attention!

ご清聴ありがとうございました！

お問い合わせ先
igarash@educ.fukushima-u.ac.jp

IGARASHI@2024