

「メンタル・ケアを大切に」

やまぐち ようこ
山口 洋子

連合・副事務局長

つい最近、とても人を傷つけてしまった。自分では正しいと思い、その言葉を口から放した途端その言葉は暴力になった。自分には正直であったが、結果としてその方がひどく傷ついたり知った時、取り返しのつかないことを口に出してしまったと、ひどく後悔した。しかしその言葉はもう回収できない。人間は勝手なもので、いや私に限ってかもしれないが自分が辛口でも、人からの辛口はけっこうたえる。そもそも人から言われたこと、特に批判的なことを過剰に気かけ、落ち込む癖があり、小学生からのその経験の中で防衛的に自らも辛口になったのではないかと私なりに分析している。したがって本来は心が弱いので、今回のように後になって相手と自分を置き換えてみて自分が発した言葉の棘に後悔することを何度も経験している。

このような心の弱さの自覚ゆえ、以前からメンタルヘルスの問題に非常に興味を持っていた。労働組合の役員になって初めて生産性本部のメンタルヘルスセミナーに参加した。上司や同僚、顧客とのスムーズな対人関係の構築や、自らの心のケア等学ぶことが多く、はまった。特に興味を持ったのが組織調査で、ぜひ会社全体の心の診断調査をしたいと、まずは労働組合に、そして会社に提案し実施にこぎつけた。結果は大変価値あるものとなった。問題が多い職場の把握ができ、その問題はどこから発生しているのか、たとえば職場の繁忙度合いか上司の資質かといった分析をし、改善していった。その経験

から自分が委員長になった時に再度診断調査を実施した。職場全体の不満が多く、様々な問題が起きていた時だ。グループ内の各労働組合で実施したが、今でも覚えているのは、大きな業績不振を抱えていたり、発表前ではあるが近く会社を清算するという職場では診断結果はかなり悪かったことである。会社に結果の報告とともにメンタルのケアを重視するよう申し入れた。

このような経過の中で、生産性本部メンタル・ヘルス研究所の根本忠一研究主幹と親しくさせていただくようになった。心の診断結果のレクチャーの折、組織と人との関係について熱く語っていただき、委員長としてどこに軸足を置くべきかを教えていただいた。組織だけではなく私自身の心のありようについても教えていただいた。今でもお会いする機会はほとんどないが折にふれ文章をメールで送ってくださる。なぜか困ったことがあったり、悩んでいたりする時にその課題にぴったりの文章が送られてくるのだ。文章を読みながら時には涙したりしたが、その後はすっきりとポジティブな自分になれる。常に迷う時にまた改めて読み返してみる。そして自分のためだけでなく、不安やプレッシャーのなかで孤立している人に向けて、組織の指導的立場に立つ者はカウンセリングマインドをもつように、と言われたことを実践していきたい。殺伐とした社会で人と人がつながりあい支えあうために。