

いきいき活動するためのメンタルヘルス

2021年11月28日兵通研集会

大阪社会医学研究所 重田博正

はじめに

「ストレスは人生のスパイス」(セリエ)

→ストレスは「悪玉」ではない。無くすことではなく、適度にコントロールすることが重要。

講義の目標：いきいき活動するために、ストレスをいかにコントロールするかを考える

【話の組み立て】

1. ストレス問題の枠組み

ストレス問題の社会的要因にも視野を広げながら個人的対処を

2. 個人的にできるストレス対処 一手話通訳者のストレス対処の原則

3. 活動仲間との関係

「人間関係」は支えあいに関係、そのことを意識化した活動を

1. ストレス問題の枠組み

(1) 日本におけるストレスの取り上げられ方のおかしさ

「ストレス」(結果)と「ストレッサー」(原因)

結果としての「ストレス」に対する対処、しかも個人的な対処しかとりあげられない

→原因(「ストレッサー」)を小さくすることの重要性

→社会的な問題構造のなかに「個人的対応」の課題を位置づける

(2) 手話通訳者のストレス問題の階層構造

①国民の労働・生活を支える政策の貧しさ

→通訳者とその家族の労働・生活問題 →障害者の生活問題

②聴覚障害者の情報保障制度としての弱さ・不十分さ

i. 障害者にとっては利用できるサービスの限界として

ii. 手話通訳者の雇用・派遣制度

コロナ禍で登録通訳者に依存した派遣制度の脆弱性が表面化

後継者問題～職業として成立ちにくい雇用形態

③「聴覚障害」「手話通訳・通訳者の負担」等に関する社会的理解

・1人派遣か複数派遣か ・通訳が入った会議での発言ルール ・通訳環境 その他

④通訳過程のストレス要因

*同時通訳の「過密性」+「他律性」=大きな「拘束性」

*「感情」のコントロール…感情移入、自然な感情の抑制(職業上のルール)

※個人的努力では解決できない社会的な問題構造。しかし「ストレスの現場」では社会的要因は見えにくく、実感しにくい。

※1990年代初めから聴覚障害者団体と手話通訳者・全通研の共同でダイナミックに発展した健康を守る運動の成果—他の頸腕多発職種にはみられない特徴

・舞台通訳などでは短時間交代制が当たり前
・多くの自治体で頸肩腕障害の特別健診の実施
⇒粘り強いとりくみで社会的条件を変えてきた。そのことに確信をもって。

ストレスの社会的要因にも視野を広げながら、「健康の自己責任」ではなく健康の主体者として自覚的な健康管理努力を

2. 個人的にできるストレス対処

心理的ストレスにおける個人的要因の大きさ → 個人的対処の必要性

(1) 手話通訳者の疲労特性とストレス対処の原則

《原則1》「手をうつ」のは早ければ早いほど良い ←ヒューマンサービス労働者の疲労の特徴

*疲労蓄積の徴候としての「労働意欲の低下」が遅れる→疲れていても破綻するまで頑張れる

*頑張れていても、長期間の無理で心身の「予備力」低下 →ちょっとしたきっかけで破綻

※「ボランティアマインド」に要注意。

《原則2》対策のポイントは活動と私生活との心理的な切り離し

①精神的・心理的疲労の特徴

通訳場面から離れても後に残る（「残存効果」）→単に「残る」だけでなく再生産・拡大される。

「帰宅後もその日の通訳が気にかかる」「通訳したろう者の問題が解決せずゆううつになる」

→回復には、十分な休息と気分の切り替えが必要

②「公」と「私」の時間的・心理的境界が曖昧な登録通訳者

i. 通訳派遣前の拘束

・自宅で行う準備・予習
・「通訳に備えて体調を整える」「通訳の前の晩はぐっすり眠れない」

ii. 通訳後の気がかり

iii. 派遣通訳以外にも「サークル」その他で手話とのかかわり

iv. メールやラインなど、いつでも入ってくる相談や情報

→意識的な切り替えの努力が必要

(2) 活動と私生活との心理的な切り離しを

①生活時間の点検を—例えば1ヶ月間をふり返って

・睡眠7時間の確保
・スポーツや運動
・家族と過ごす時間
・自分1人で過ごせる時間

・手話関係者以外の人とのつきあい
・手話以外に楽しめること、目標をもってとりくめること

- 忙しいなかでも「せめてこれだけは…」と
- ⇒ 「手話」と適切な境界を設ける、他の生活部分にも価値をおくこと

②「積極的休養」で気分転換を

- ・何もしないで「休む」だけではとれない神経の疲れ
- ・心が開かれた状態で、手話活動とは質の違うストレスを加える
- 運動だけでなく楽しいこと、気持の良いことは何でも良い
- ※「健康のために～する」ではなく、「～する」生活そのものを楽しむこと

《手話通訳者の実践に学ぶ》

※通訳者たちは、体験的につかんだ「ストレス対策のポイント」を実践している。

表 手話通訳者のストレス対策
①舞台通訳の交代休憩中、 <u>頭を休めるため他の通訳者の手話を見ない</u> 。通訳者が3人ほしい。
②解決策のない相談事の通訳。 <u>気分を持ち帰らないようにしている</u> 。
③通訳後きちんと反省した後は「 <u>忘れることも大切</u> 」と考える。
④クラシック音楽、映画、 <u>手話関係以外の本</u> 、等で気分転換。
⑤以前は夢うつで手話表現を考え、手が動くことがあった。 <u>布団に入ったら手話のことは考えず、クラシック音楽等歌詞のない曲を聴くようにしてから</u> 、体調が改善された。
⑥手話と関係のないことをしたり話したり。
⑦手話関係以外の友人と遊ぶ。
⑧正月や盆などは手話と離れる。他の楽しみや友人と会うようにしている。
⑨週4、5回通訳に出て、会議も多いが、 <u>全く手話と関係ない日</u> をつくる。
⑩仕事、通訳活動、サークル活動、主婦業をバランスよく両立させる。
⑪家事や別のことで「 <u>手話のことを考えない</u> 」日がよくあり、それがリフレッシュに。
⑫通訳時は地味な服装が多いので、 <u>それ以外のときは明るい感じの服</u> を着る。
⑬これまで無頓着だった美容面にも興味をもつようにして <u>気分転換をはかる</u> 。
⑭朝の通勤で30分歩きながら、 <u>自然の変化に目を向けている</u> 。休日にも自然にふれるようにしている。
資料：登録通訳者の頸腕健診の問診から

③何もしない時間を大切にする

*「スピードアップ社会」の進展、何もしない時間はムダな時間、ムダを削る

*生命の基本的リズムである「働いたら休む」

「休む」ことの積極的意義

「休む」ことを軽視してきた現代社会、その過程で失われたものは…

*自然との対話：頭を空っぽにして、空を見上げる、小鳥の声に耳を傾ける、「ああ、いいなあ」

④悩み・気になることに対するかまえ 《重田の間診経験から》

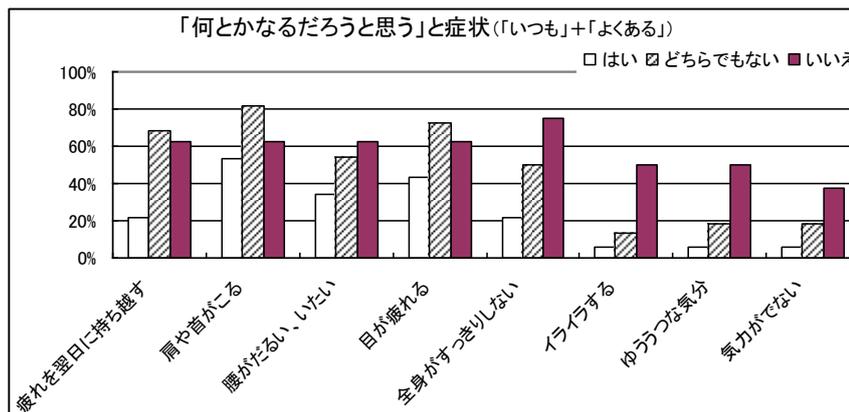
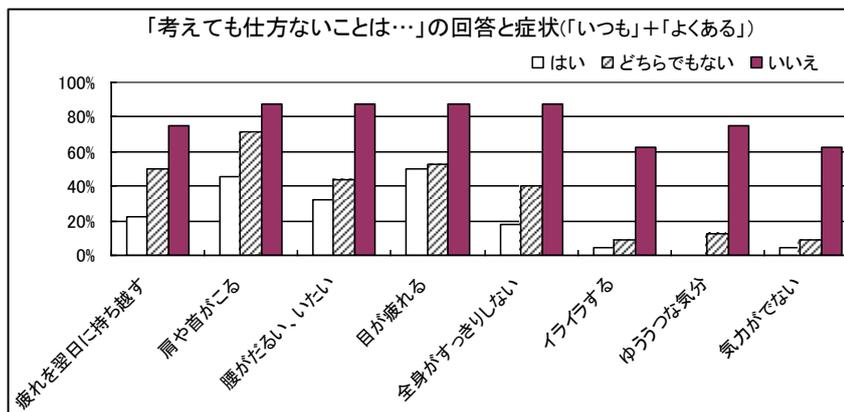
疲労・ストレス症状がほとんどない人たちの共通点

A.「考えても解決しないことは考えない」 ←状況の客観視

考えることを放棄するのではない、一時棚上げ、「明日起きてから考えよう」

B.「不安なことも、きっと何とかなるだろう」←何とかなってきた過去の自分への確信

※ ある手話通訳者集団のアンケート結果より



※A、Bは後天的に形成された「生きる力」。

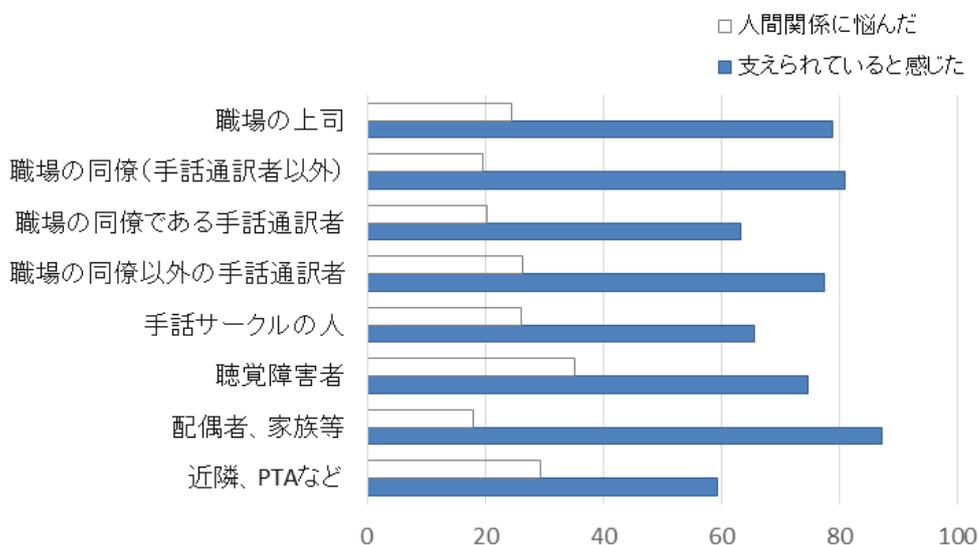
その人たちは「周囲の人間関係に恵まれてきた」と感じている。その人たちは「人間関係」のマイナス面にはこだわらず、肯定的側面に眼を向けている。そのことが「生きる力」の条件になっている。

3. 活動仲間との関係

(1) 「人間関係」は支えあいの関係

マイナスイメージの言葉として使われる「人間関係」

図 人間関係の両面(「最近1ヶ月にどうだったか」女性1455人)



全国手話通訳問題研究会
「雇用された手話通訳者の労働と健康実態調査」2020年8月

「人間関係は支えあいの関係」この事実¹に確信を。そのことを意識化し発展させる活動を。

(2) 仲間をみる眼・人間関係のルール

i. 人の多様性を認め、尊重する

※金子みすずの人間観

「丸ごとの自己肯定」「他者も自分も」

ii. 「人生を生きている人」として

私と小鳥と鈴と
金子みすず

私が両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥は私のように、
地面を速くは走れない。
私がかからだをゆすつても、
きれいな音は出ないけど、
あの鳴る鈴は私のように、
たくさんな唄はしらないよ。
鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。

(3) 意見の違いに対して

「人間関係のルール」を堅持しながら、意見の違いを押さえ込むのではなく、互いに問題を直視し前向きに解決策を探る。

《仲間のコミュニケーションで大事にしたいこと》

i. 自分の気持ちや意見を言葉で表現することの重要性

「言外の意味」を読み取ることを重視する日本文化

プライベートな心の世界は、お互いが伝え合わないかぎり、何もわからない。

→ 「言外の意味」(あいまいなもの)を相手が読み違うのは当然

→ 「自分をわかってくれない」「こっちの気持ちを察してくれない」と不満を抱く

ii. 配慮ある自己主張を

- *相手の気持ちや立場を考えてみよう
- *相手の考えを頭ごなしに否定してはダメ。相手は気持ちを閉ざす。
人は気持ちで動く。いくら理屈が正しくても、気持ちが動かない。
- *意見が違うとき、相手の理解の枠組・視点を想像してみる訓練を
「同じ物が、この人にはどのように見えているのだろうか」

(4) 課題や問題をかかえた人を支える

①ストレスを緩和するソーシャルサポート

「手段的(道具的)支援」…問題の解決を直接的・間接的にめざしたサポート。

例) ・作業を手伝う ・解決法を教える ・有用な情報を提供する

「情緒的支援」…心理的な不快感を軽減したり、自尊心の回復を促すような働きを持つサポート。

例) ・いっしょにいると気分が落ち着き、安心できる人 ・気持ちが通じ合える

情緒的支援固有の機能…ストレスを抱えた人自身がストレスに対処できる状態をつくる。

②相談にのるときは良い聴き手になろう！

*相手を理解しようとする姿勢でじっくり聴く、それだけで十分。安易にアドバイスはしない。

自分の見方で解釈するのではなく、相手の視点を理解しよう

*悩みや不安を抱えた人は話すことによって、自ら前進する。それを支えるサポート。

- ・言葉で表現することによってモヤモヤした気持ちが明確になり整理される
- ・話すことによって、その経験と結びついたり情動が吐き出される

③心の深いところで傷ついた人に対して

通訳業務で立ち会った深刻な病气や死、障害者への理不尽な対応、通訳者への暴力・暴言など

i. 当事者に話す気持ちがあるときには、感情を吐き出す場をつくる。

- ・プライバシーを守ることを硬く約束して ・傾聴に徹する

ii. 話したくない気持ちを受け止める。

- ・「いつでも話を聴くよ」と伝えて、当事者が1人で自分に向き合うのを尊重する
- ・ほど良いタイミングで様子伺いを。不眠や動悸など身体症状がでているときは受診を。

※日頃から情緒的支援ができていない人の役割

④新しい仲間に対して

- *手話の世界に入ってきたその人の思いを尊重する
- *平素から「心理的距離」を小さくしておく…ほめる、自慢話より失敗談を
- *その人の目線にたって、成長・上達をほめる
- *失敗に共感しながら、いっしょに考える。「あたり前」のこともていねいに伝える。

(5)「自己肯定感」、「生きる力」が育まれる集団生活を

- *人のよいところを見つけてほめる集団を（悪い点に目をつぶることではない）
ほめることは相手のためだけではない。自分が楽になる。
- *互いに支えあっていることが実感できる集団を
 - ・「人を支えていると感じる人」は自分が支えられていることも感じられる力を
 - ・「人に支えられていると感じる人」は自分も人を支えていることに確信を

おわりに

「手話が育む人生に乾杯！」