

臨床心理相談センター公開講演会

参加者がSSTを体験

臨床心理相談センター主催「公開講演会」が2月23日、本郷キャンパスで開かれ、人間学部の島田栄子准教授が「職場で不適応にならないために」をテーマに講演しました。

内容は「職場不適応は誰でも起こりうる」「職場不適応に関連した疾患」「休職者によく診断されるうつ病」「考え方や行動の偏りが、心の生活習慣病を引き起こす」「コミュニケーションの工夫で、言葉や態度を柔軟にし、職場不適応を改善する」など。職務ストレスは「心・技・体」に影響し、発症が若年化していますが、ストレスがあるレベルを越えると、生産性が一気に低下し、心身に不調をきたします。残業・実労時間の長さは心疾患の発生率を高め、突然死の判断基準として重視されています。

ストレスとなるものは、物理的・科学的なものとして、騒音・有害物質など、心理的・社会的なものとして、人生における衝撃的な単発の出来事、満員電車通勤・人間関

出始めると、うつの兆候があるため、ストレス耐性を高めるストレスマネジメントを心がける必要があります。そのために有益なのはSST (Social Skills Training)。コミュニケーションを通じて人間関係を作る技術取得の練習を繰り返すことで、人間関係は改善されます。

同講演会の後半では、SSTを用い、参加者同士で「仕事を他の人に依頼したい時の接し方」「仕事の邪魔をする人への断り方」の練習をしました。これにより、どのような言葉かけや態度が良かったか、より良くするための課題は何かが明確になり、参加者は俳優顔負けの演技力で熱心に技術を学びました。

なお、臨床心理相談センターでは、様々な「ところ」のご相談に対応いたします。問合せ・申込みは、03・55684・44229(木・日祝日は休室)