



# 女性会計士ニュースレター



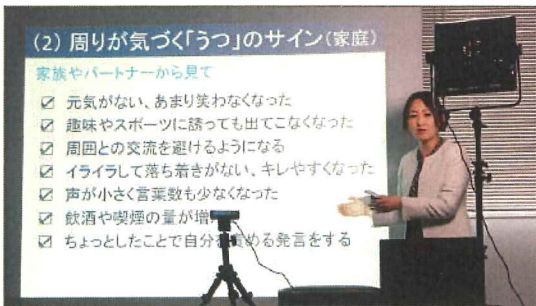
## 女性会計士活躍促進PT



### コロナ禍のメンタルヘルス

### ～自分も周囲も守るメンタルヘルスカアを身につける～

2020年10月10日（土）、浦和大学社会学部総合福祉学科心理コース特任講師、臨床心理士、公認心理師、産業カウンセラー等の多方面でご活躍の鈴木吏良先生を講師にお迎えし、女性会計士活躍促進PT主催の研修会「コロナ禍のメンタルヘルス～自分も周囲も守るメンタルヘルスカアを身につける～」を開催しました。今回の研修会はPT初のオンライン開催で、講師の鈴木先生、PT構成員長の飯塚幸子さん、事務局3名、司会進行の伊藤の計6名は東京会の会議室に集まり、44名のリモート参加者にライブ配信するスタイルで実施しました。研修会当日は台風接近中でリアルな研修会であれば参加できなかった方もいらっしゃったと思いますが、オンライン研修とすることで沢山の方にご参加いただくことができました。



講師：鈴木吏良様

コロナ禍がもたらす環境変化により、自分を含め家族、同僚、部下、クライアント等のメンタルヘルスカアは大変重要な課題となっています。そこで、海上自衛隊での勤務時代に、東日本大震災で救援活動にあたった海上自衛隊員のストレスカアを行った経験があり、非常時のメンタルヘルスカアに精通している鈴木先生をお迎えし、コロナ禍でも自分や周囲を守ることができるメンタルヘルスカアの知識やスキルの基本を身につけること、精神的健康の

保持・増進により生産性の向上につなげることを目的に、今回の研修会を開催しました。

研修会では、①コロナ禍におけるメンタルケアの必要性、②ストレスを感じている人の見分け方、③ストレスを感じている人の対処法、④ストレス対処方法の獲得、⑤コミュニケーションの取り方の順でそれぞれの説明がありました。

#### ①コロナ禍におけるメンタルケアの必要性

テレワークによりコミュニケーションの密度や質が低下し、心理的距離が遠くなり、メンタル面の不調や悪化を気づかれにくくなるため、コロナ禍のメンタルケアは意識的・積極的に行う必要があるとのことでした。

#### ②ストレスを感じている人の見分け方

(1) うつの主な症状、(2) 周りが気づく「うつ」のサイン、(3) a. 精神科受診をすすめる基準、b. 受診の必要性フローチャート、(4) コロナ禍でのチェック“心の三密”について説明がありました。(4) コロナ禍でのチェック“心の三密”では、心の距離は物理的距離と比例し、対面なら口にしなくてもわかる微妙な変化やニュアンスがオンラインではお互いに察知しにくいいため、下記の“心の三密”が重要という説明がありました。

- 【密1】 コンディションやストレスレベルのチェックの回数を増やす『密』
- 【密2】 コミュニケーションツールの幅、種類を増やす『密』
- 【密3】 真面目な人ほど自分が悪いと責める、ケアが必要な人ほど隠そうとする傾向を理解し、チェックの質を高める『密』

コロナ禍の折、物理的な三密は避けながら“心の三密”は意識しようと感じました。

### ③ストレスを感じている人の対処法

心の悩みやストレスは打ち明けにくいものであることを理解した上で、心の悩みやストレスの話題から入らず、「仕事の課題（問題）を具体的に教えて下さい」といった形で仕事と絡めて解決すべき問題を明らかにしていくと「自分のため」→「仕事の完遂のため」という“大義名分”ができ、心理的抵抗が下がり、“課題・問題”から“ストレス要因”を浮かび上がらせる方法が有用のようです。また、仕事の能率が落ちている事実をエビデンスを用いて具体的に示し、リフレッシュのための休養を取るか、受診を勧めることも有用とのこと。カウンセリング手法について、つい公認会計士は仕事柄、アドバイスをしたくなる方が多いと思いますが、ストレスを感じている人に対してはアドバイスよりも質問による問題の外在化、整理、明確化が重要とのこと。

### ④ストレス対処方法の獲得

ストレスは、まず、解決できる問題かできない問題かを見極め、解決出来そうな問題は情報収集等で解決する努力をし、解決が難しい場合は、受容することを考えると良いそうです。最後の「受容する」ことは、一見、ネガティブな対応のように思いますが、黙って耐えるのではなく、モヤモヤを積極的に解消するためのストレス対処方法で、人に話して感情を発散させる、気分転換で薄める、肯定的価値を見出す、あきらめる理由を考えること等により「受容する」方法です。

### ⑤コミュニケーションの取り方

研修会の開催前にPTメンバーから研修会で講師に聞きたいことを募った結果、コロナ禍でのコミュニケーションの取り方について多くの質問がありました。その質問の中の1つ、リモートワークでのコミュニケーションの取り方については、左記の“心の三密”と同様、回数を増やして頻繁にたずねる、ツールの種類を増やす、心理的バリアを取り除いて密度の質を高める、役割分担を明確にし、「言わなくてもわかる」を避け、フィードバックをすることが重要とのことでした。

①から⑤の説明の後、東日本大震災で行方不明者の捜索、救難活動等を行われた海上自衛隊員に対して実際に行われたストレスケアの内容をご紹介します。印象的だったのは、過酷な状況下、隊員が現場で支えになったものは、辛さを分かち合える仲間からのねぎらい、応援してくれる気持ちだったそうで、「お疲れ様」や「ありがとう」という相手を思いやる短い言葉だけでも癒されたそうです。シンプルな言葉の声掛けの重要性を再認識しました。

研修会後はリモート交流会を開催し、参加された方から鈴木先生へ研修会の感想や質問をいただき、双方向のコミュニケーションを取ることができました。



鈴木講師（左側）と筆者（右側）

参加者からのアンケート回答では、堅い内容から柔らかい内容まで多彩で本当に素晴らしかった、東日本大震災で任務に当たられた隊員の方は極限状態の中でも、いわゆる「名言」ではなく、「お疲れ様」「ありがとう」といった言葉・心遣いが「心の支え」になったというお話が心に染み、日常生活（家族）でも大切なことだと思った等の感想をいただきました。

コロナ禍の折、対面での研修会の開催は難しい状況ですが、オンライン開催等の工夫をしながら、女性・男性公認会計士が生き生き働き続けるために有用な研修会を継続的に開催したいと思っております。今後も皆様のご参加をお待ちしております！

（担当 伊藤章子）