

心へのアプローチの仕方  
は、大きく2通りあります。  
一つは、心の不都合が「どん  
な時に起きたか」を探る方法  
と、もう一つは、心の不都合  
が「どうして起きたか」を探  
る方法です。これは、問題解

## ナビゲーター

決手法における「対処」と  
「対策」のアプローチと同じ  
ように対比されます。

「対処」は、目の前の不都合な状態をとにかく差し支えない状態にもっていく対応方法で、「対策」は不都合

# 産業カウンセリング理論と私の実践

◆ 6

な状態になった根本原因を見つけて解決する対応方法です。

メンタルヘルスについて言えば、心身の不調に対して、例えば認知行動療法のように、それがどんな時に発生するかを見極めて、その症状に慣れていき日常生活に支障がないようにしていく方法があります。これは、「対処」とは有効な方法で、「対策」に相当すると考えられます。

## 私のカウンセリング手法

ただ、「対処」は、環境や状況が変化すると、また新たな不都合が発生することがあります。

この「対策」を効果的に実施するために、原因がどこにあるのかを探る過程で、私は「日本人には固有の精神構造がある」ということに注目し、留意しています。日本の組織人は、いろいろなタイプがあります。

それは、欧米人のように自己主張の強い人に見えなくても、潜在的には誰かに頼っている依存型であることが多いのです。これは、日本の古くからの流れで、その象徴

的なことは、武家のトップが帝から任命される形をとったこと。それに起因した精神構造として土居健郎が説いた「甘えの構造」が日本人のDNAの根幹を形成していると考えます。

私のカウンセリングは、この「風土」と「甘えの構造」の考え方を踏まえ、そこに種々の西洋心理学を取り込んで実施しています。それにより、「対策」に相当する心のアプローチができています。

【日本産業カウンセラー協会  
会中部支部会員 山田茂樹】  
(火曜日に掲載)

# 和洋の知恵で効果的なメンタルヘルス

