

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

◆ 6

## 産業カウンセリング理論と私の実践

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。

それに対し、心身の不調がどこから起きているのかを探って、本人に気づいてもらい納得してもらおう方法は、再発の可能性が低い方法です。ただ、有効ですが原因の究明には時間がかかる方法です。これは「対策」に相当すると考えられます。

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。それがどうしてかと考えると、地形学的に考察した和辻哲郎の「風土」に書かれているように、日本は自然に恵まれた自然に抗えない環境だ

た。この「対策」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。

「日本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。それがどうしてかと考えると、地形学的に考察した和辻哲郎の「風土」に書かれているように、日本は自然に恵まれた自然に抗えない環境だ

た。この「対策」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。

「日本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。それがどうしてかと考えると、地形学的に考察した和辻哲郎の「風土」に書かれているように、日本は自然に恵まれた自然に抗えない環境だ

# 和洋の知恵で効果的なメンタルヘルス

【日本産業カウンセラー協会  
会中部支部会員 山田茂樹】

(火曜日掲載)

