

本日から「メンタル不調にならないために」というテーマで、一般社団法人日本産業カウンセラー協会が

(愛知・岐阜・三重・静岡・福井・石川・富山)の会員です。  
1960年(昭和30年)代、一世を風靡(び)した

クレージー・キャッツ(日本)  
のジャズ・バンド、お笑いタレント、歌手グループの植木等が歌ってヒットした曲に「スーダラ節」

業ときたまんだ」という節で始まっており、今と比べればずいぶんとのどかな時代だったように思います。

今は働く環境の変化によって、リストラ、長時間労働、非正規労働、ハラスメントなどなく、サラリーマンにとって大変生きにくい

本シリーズの概要についてご説明します。次の五つ



すぎもと・かずお 2010年名古屋大学大学院経済学研究科博士課程満期退学 1969年大同製鋼(現大同特殊鋼)入社人事部等勤務、2010年定年退職。産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、社会保険労務士

者が増加していること、メンタル不調の原因であるストレスについて、④「セルフケアのケア」では、メンタル不調をなくす調をなくす

にあたっての主体である労働者本人と個人の所属する組織との望ましい関係について述べます。どうぞお楽しみに。

【一般社団法人日本産業カウンセラー協会中部支部 支部長 杉本和夫】  
毎週水曜日に掲載

### 連載にあたって

創立以来60年にわたって活動・蓄積しました知見を連載で紹介したいと思えます。筆者は当協会中部支部

というのがありました。記憶の方は少ないかもしれませんが、その出だしは「サラリーマンは気楽な稼

死・過労自殺という例も

変化によってメンタル不調

か」では、自分の心と体の

支部長 杉本和夫

# メンタル不調にならないために

▷▷▷ 1

## メンタル不調はなぜ起こるのか

い世の中になっています。

その結果メンタル不調となり、適応障害やうつ病等を発症、休職を余儀なくさ

れ、不幸な場合には過労死・過労自殺という例も

の大きなテーマに分けて、それをいくつかのサブテーマに分けて掲載させていただきます。

①「メンタル不調はなぜ起こるのか」では、社会の

支部長 杉本和夫