

第21回 マンタルヘルス ~心を守る機能~

我々の身の周りには、たくさんの出来事で溢れています。「楽しいこと」「愉快的なこと」ばかりがあれば良いのですが、実際の生活では『悲しいこと』『苦しいこと』のほうが多く存在します。例えるなら、家族が亡くなったり、仕事で取り返しの付かない大失敗をしたり、男女間の恋愛での大失恋……そのような辛く苦しい出来事を真面に受け止めていたら、我々のココロ(心)は破綻してしまいます。

他にも、突発的な出来事でなくても『欲求不満』『葛藤』も同じであります。何度も何度も繰り返されたり、放って置かれたりすると心理的な緊張感および不安感が益々高まり「何も手に付かなくなる」精神状態になることがあります。

このような状態が見られる時には、ココロ(心)が崩壊してしまうことを防ぐために"安全装置"的なものが働き、自分の身を守ろうとします。このココロ(心)の働きが『防衛機制』と呼ばれています。

※ 防衛機制とは: 切迫した状況の際、自分が傷付いたり崩壊することを防ぐため無意識に選択される手段のこと。「防衛=守る」「機制=システム」と置き換えられ、ココロ(心)の安全装置と言えます。免疫システムが身体に侵入する外敵をブロックするように、防衛機制はココロ(心)に対する様々な攻撃および摩擦を遮断したり、軽減したりする働きをします。

防衛機制は、誰にでもある正常な心理作用であり、通常は無意識のうちに発生します。多くの場合では、情緒的な反応によって不合理な解決の仕方がされます。

主な防衛機制の内容および具体的な行動例

種類	内容	具体的な行動例
抑圧	自分が受け入れられない考えや感情、記憶を否定し無かったことにしたり、心の中に押さえて、自分を脅かすものや不安から防衛する。	○人前で大恥をかいた事を忘れてしまう。 ○親に虐待された子供がその事実を忘れてしまう。
否認	自分が受け入れられない考えや感情を認めず、事実を否定したり、ねじ曲げて、自分の心の安定を保とうとする。	○妻の死を受け入れられない夫が、妻は死んでいないと信じ込む。 ○病気を宣告された人が、自分は病気ではないと考え、通院を止めてしまう。
合理化	都合のよい理由付けをして、自分を正当化したり、他の人や物に責任転嫁して、自分の不安・葛藤から防衛する。また、受け入れたくない現実を受け入れられるように変えてしまう。	○仕事が上手くいかなかったのは、上司の指示が悪いからだと思ふ。 ○ゴルフでのスコアが伸びなかったのは、体調が悪かったせいであり、自分のミスや欠点を決して認めようとはしない。
投影	自分が受け入れられない考え方や感情を他人の中に見出し、それを非難したり攻撃したりして、自分の罪悪感や葛藤から逃れる。	○ある知人を凄く嫌っているが、自分がその人を嫌っているのではなく、その人が自分を嫌っているのだと思ひ込む。
逃避	困難や葛藤を避けるために逃げ出したり、他のことをして自分を守ろうとする。	○仕事が上手くいかないイライラ感をアルコールやギャンブル等で紛らわそうとする。
補償	不得意な面を他の面で補おうとすることで、劣等感や緊張感を解消しようとする。	○仕事が不得意な分、スポーツ等で自分を見せる。料理は苦手でも掃除・洗濯は得意。
攻撃	他人・物を傷つけたり、規則(規制)等を破ることで欲求不満を解消する。	○不満な気持ちを壁を殴って解消する。 ○仕事場で腹いせに、わざと遅刻・欠勤する。

一時的に感情を抑圧することは「ココロ(心)の安定」を保つには必要ですが、常に自分の感情を抑圧し続けると「ストレス」が溜まり、耐えきれずに「メンタル疾患」を起こし、我々の生活そのものに支障を来します。神経症と言われるメンタル疾患は『不適切な防衛機制』の結果であることが多いのです。

人によって、その人自身が選択しやすい防衛機制パターンがあり、それにより人間的な成長および成熟によっても変わってきます。ココロ(心)が成熟していくと、本人も気付かぬうちに危機的状況に対して、その場に最も適した防衛機制を柔軟に選択できるようになっていきます。

年金専用の<新団体年金共済>
積立タイプの共済

税制適格年金

在職中の掛金は個人年金保険料控除の対象となり「節税効果」にも!!



Point ▶ 私たちの心は実にデリケートで傷付きやすい & 急増するポイ捨てマスク!!

2020班別職場集会



坂下副委員長より説明(東部管理)

金沢市従労の2020年度班別職場集会が6月15日(月曜)より各職場におきまして、組合員の皆さまと"直接対話形式"による意見・要望等を含めた真摯な議論を交え、春季生活闘争の情勢および人勧期および人事委員会勧告期の展開(課題)等も含めた内容の報告、現在までの新型コロナウイルス感染症における職場対応の実態および今後の防止策、自治労共済2020年度継続募集の

周知、善意のマスク寄付活動への取り組み……等について組合(執行部)より、皆さまの貴重な休息(休憩)時間を頂きまして御説明させて頂きました。

至らぬ点が多々あったかと思いますが、御協力に感謝を申し上げます。

なお、今回の班別職場集会において「質問」「要望」「意見」「改善点」等を数多く発言して頂きました。組合員の皆さまから頂いた「生の声」は、今後の執行委員会等で慎重に議論を重ねながら検討をしていきますので、他にも「労働条件」「健康管理」「車輜」「業務内容」「研修内容」「貸与品」「安全衛生」等に関する内容について、分からない点(素朴な疑問)や言い忘れた点(これだけは伝えたい)等があれば 組合 まで是非お願い致します。

皆さんと共に『安心して働ける環境<チームワーク向上>』『常に安全を第一に<無事故>』で1年間業務がスムーズに行なえるように、金沢市従労組は精一杯頑張りたいと思います。



密に配慮した距離感での集会

急増!! 悪質ポイ捨てマスク

緊急事態宣言が解除されたものの、マスクが手放せない毎日の生活の中で「ポイ捨て・マスク」が全国各地で問題化している。道路上は勿論のこと、植え込みや溝、建物・駐車場周辺等には使用済みマスクが次々と目に止まる現状があり、ある飲食店では、マスクの価格下落当初からテーブルの下及びトイレ等に"マスク"を放置して帰るお客様が目立つように……感染症の専門家によれば、モノに付着した新型コロナウイルスの生存期間はプラスチック容器に付着後、気温約20℃で約6日間〜9日間生存しているという研究結果が報告されています。

つまり、ポイ捨てマスクにはウイルス感染の可能性が十分にあるだけでなく、そのまま放置すればウイルスが飛散して感染リスクが増大することに繋がるのです。

人間は、集団行動になればなるほど『恐怖心』『罪悪感』が薄れて、結果的に普段であれば1人ではやらない行為でもやってしまう事があり、これらの行為を心理学上では「リスクシフト」と呼ばれています。『あの人も、この人もポイ捨てしているから大丈夫!!』とっていませんか?

※ リスクシフトとは: 集団になることで極端な方向へ向かいやすくなる現象のこと。ポイ捨ては『犯罪行為』です。……悪質な場合には、軽犯罪法違反(刑事施設への拘置1日以上30日未満、罰金1,000円以上10,000円未満)や道路交通法違反(50,000円以下の罰金)で罰則が科せられる可能性(ケース)もありますので、悪質なマスクのポイ捨ては絶対にやめましょう!! また、日本海沿岸に大量の「使用済みマスク」が漂着している現状も大きな問題となっています。



新たな感染拡大は

ポイ捨てからかも知れません!!

自治労

N市従労NEWS

第125号
発行2020年7月2日
金沢市従労組 情報宣伝部