

【06】対人支援職に特有なストレスとその対処～音楽を用いた自尊心の回復と共感疲労の軽減

【講師】香山リカ

【要旨本文】

さまざまな問題を抱えた現代社会において、医療、介護、心理相談、教育などの現場で何らかの疾病、障害、困難を有する人をケアあるいはサポートする「対人支援職」の重要性やニーズは高まる一方である。しかし一方、その「対人支援職」にある人たちに対する社会的あるいは経済的評価は必ずしも高いとはいえず、多忙な業務の中で心身ともに疲弊して給食や離職を余儀なくされる人、さらにはうつ病などのストレス疾患を発症する人も少なくない。

対人支援職につく人は、もともと「誰かのために役立ちたい」という利他の意識が高い傾向がある。だからこそ利用者や相談者、患者のために持てる力を十分に発揮できるのであるが、逆に特有のストレスを抱えることもある。そのひとつが、相手の傷つきや困難に深く気持ちを添わせながらサポートするうちに自分自身が怒りや悲しみの感情を肩代わりしてしまい、自信が次第に失われ、自己否定の感情にとらわれてついには燃えつき状態に陥るという「共感疲労」である。

では、こういった状況を少しでも回避するにはどうすればよいのか。もちろん待遇の改善などは必須であるが、対人支援職の自衛策のひとつとして音楽を用いたセルフケアも有効なのではないか。音楽には娯楽的な効果やリラグゼーションの効果だけではなく、言語が到達することがむずかしいその人の心の深い領域にもアクセスし、慰めや励ましを与える力を持つことが知られている。リアルな職場、生活において疲れ、自尊心が低下しつつある対人支援職が、音楽が流れる場にひたすら身を置くことによって、渴ききった泉が水で潤されるようにして“魂の回復”が促されることもあるのではないだろうか。

当日はいくつかの事例をあげながら、「音楽による“対人支援職への支援”の可能性」について考えてみたい。

【講師プロフィール】

1960年札幌市生まれ。東京医科大学卒。医師としては長らく精神医療の現場で臨床を行ったあと、総合診療医としての勉強を始め、2022年よりむかわ町国民健康保険穂別診療所副所長としてへき地のプライマリ・ケアに取り組んでいる。北洋大学客員教授。