

図 3 社会的望ましくない女性性の変化

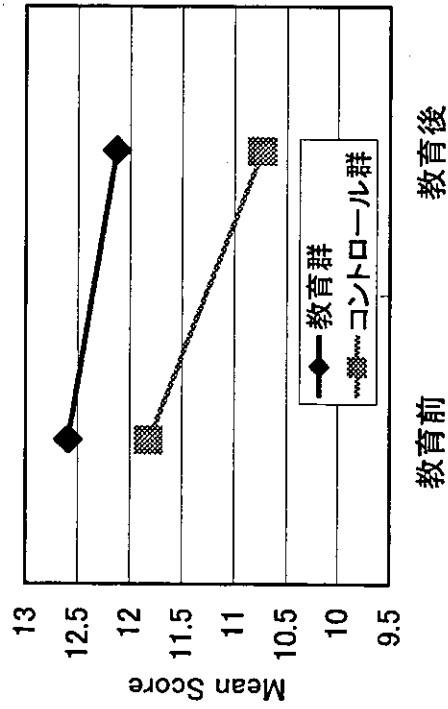


図 4 社会的望ましくない男性性の変化

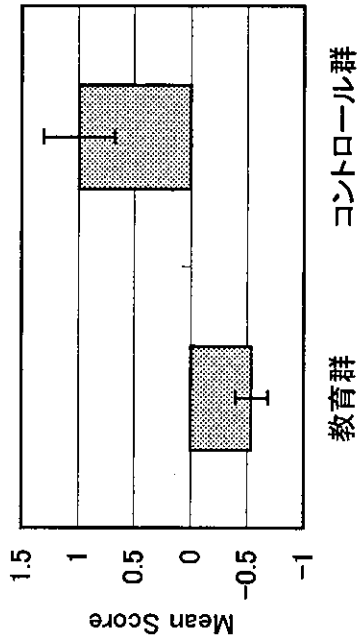


図5 ワークショップによるテキストへのアンケート結果

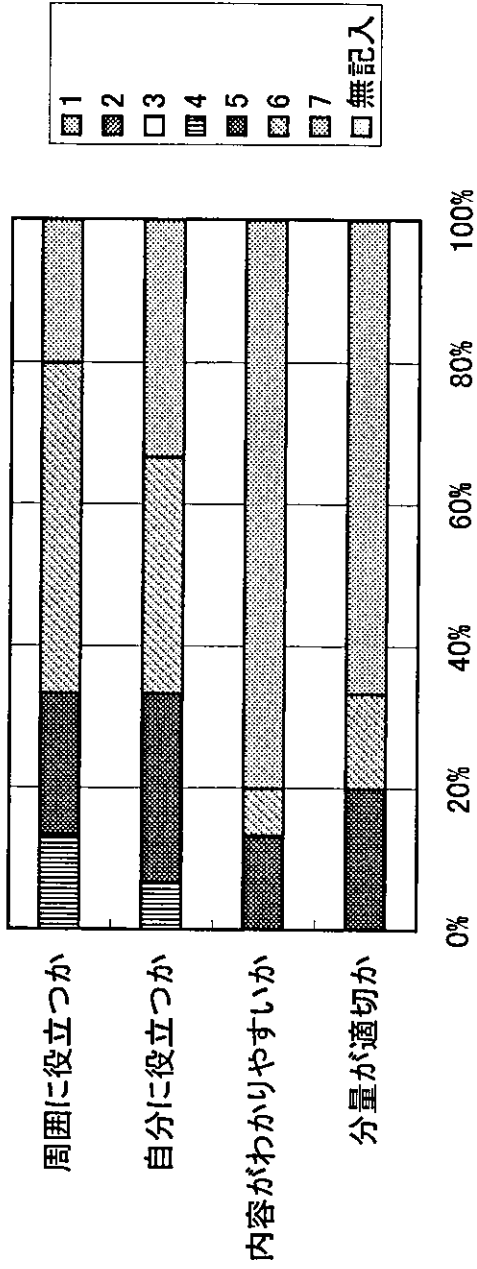
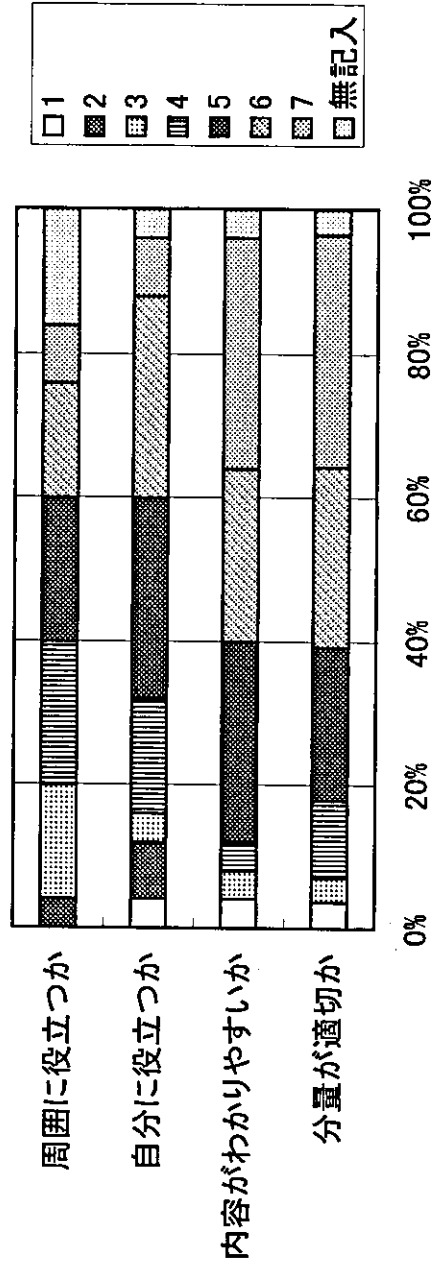


図6 地域の女性によるテキストへのアンケート結果



注: 1は最も評価が低く、7は最も評価が高いことを示す

図7 地域女性のワークブックへのアンケート結果

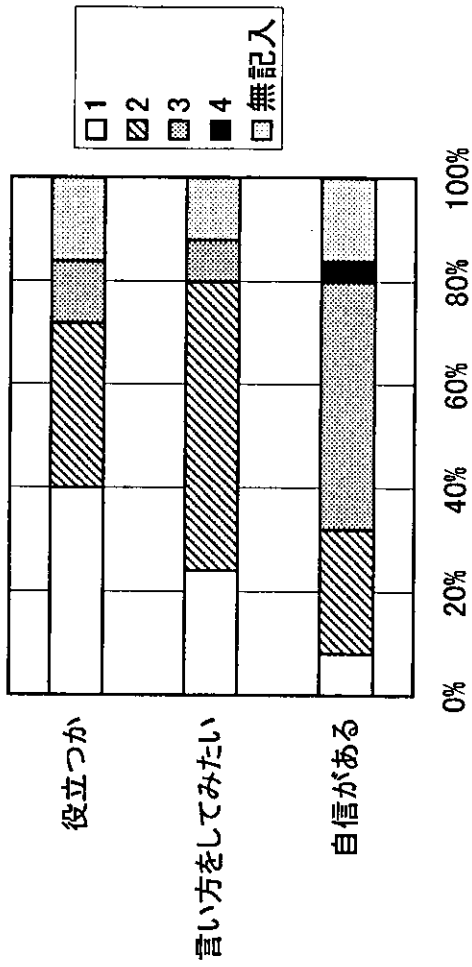
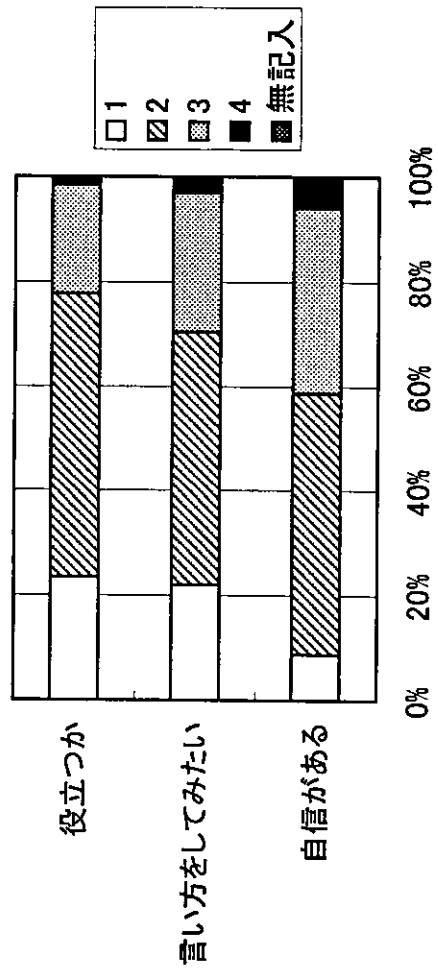


図8 教育群(2回目)によるワークブックへのアンケート結果



注: 1かなり当てはまる 2 まあ当てはまる 3 あまり当てはまらない 4 全く当てはまらない

ストレスの上手なしの仕方テキスト アンケート

あなたの年齢 _____ 歳 性別 (男 ・ 女)

あなたの現在のご職業は次のどれにあてはまりますか。最も当てはまる職業の数字のところを○を1つだけつけてください。

- | | |
|----------------------|--------------|
| 1. 勤め人(フルタイム) | 5. 内職・在宅就業 |
| 2. 勤め人(パート・アルバイト・派遣) | 6. 専業主婦 |
| 3. 自営業・農業(手伝いを含む) | 7. 無職(学生を含む) |
| 4. 自由業(医師・弁護士等) | |

1. このテキストの分量は適切と思われませんか

適切 7 ----- 6 ----- 5 ----- 4 ----- 3 ----- 2 ----- 1 不適切

2. 内容はわかりやすいですか

わかりやすい 7 ----- 6 ----- 5 ----- 4 ----- 3 ----- 2 ----- 1 わかりにくい

3. 自分のストレスを解消させるのに役立つと思われませんか

役立つ 7 ----- 6 ----- 5 ----- 4 ----- 3 ----- 2 ----- 1 役立たない

4. このテキストは友人、周囲の人のストレスを解消させるのに役に立つと思われませんか

役立つ 7 ----- 6 ----- 5 ----- 4 ----- 3 ----- 2 ----- 1 役立たない

5. もし、足りない部分や付け加えたほうがよいと思われる内容がありましたら記入してください。

[]

6. もし、省略したほうがよいと思う部分、もっと簡単にしたほうがよい部分がありましたら、記入してください。

[]

7. その他、お気づきの点、工夫したほうがよい点など要望がありましたら、記入してください。

[]

8. 今回の資料全体について、なんでもけっこうですので、自由に感想をお書きください。

資料 1-2

C 子さんとして答えたどの反応が最も良いとおもいますか？

- A アサーティブ
- B ノンアサーティブ
- C アグレッシブ



あなたは、その言い方がどの程度できる自信がありますか？

1. かなりできる 2. できる 3. あまりできない 4. 全くできない

あなたは、その言い方をしてみたいと思いますか？

1. ぜひしたい 2. したい 3. あまりしたくない 4. 全くしたくない

このワークブックは、役に立つと思いますか？

1. 役立つ 2. まあ役立つ 3. あまり役立たない 4. 全く役立たない

このワークブックについて、何でも結構ですので、感想を書いてください。

不足内容	過剰内容	工夫	全体的感想
目をつぶってリラクゼーションの音楽を聞いている時に、ずっと目をつぶってよいかどうかわからなくて、つぶっていたけど、へんなドキドキがあったので、最初に「あけて下さいというまで閉じて」といわれたらもう少しリラックスできた。			とても楽しかった。ストレスについての勉強は何度かしたことがあったけど、実際にリラックスする方法を学べたのは初めてだった。アサーションワークブックでも、自分が実際にその場面で何を言っているのかを活字であらわすと、自分自身の振り返りになった。他の人の話をきかせてもらったなら、私では言えないようなこともきかせてもらったので、いい勉強になった。
			この6ヶ月ほどの間にストレスになる事がすごくあったけれど、今日、自分を振り返ると、以外に自然に対処しているものなんだなと感ずることができました。今日の内容を覚えて、これから役立てていきたい。興味のあるはなしで楽しかったです。
			ストレス解消の方法が、ストレスcheckがあつてとてもおもしろく分かりやすかったです。特に実際にリラクゼーションが出来てすごく良かったです。アサーティブな方法や言い方は、実際は、出来ているのかわからないけれど、これからもっと、実践していきたいです。先生が関西弁だったので、とても親しみやすかったです。(私も兵庫出身なので)ありがとうございました。
			ストレスの上手な対処法について、とてもわかりやすく、また、楽しい講義でした。今、ちょうどいろんな事が大変で、自分でもわかるくらいイライラしているので、周囲の人に迷惑をかけないようにしようと思いました。ストレスの対処法である、歌う、踊る、話す、お風呂にゆっくりつかる等、実行できている事も多いのですが、最近睡眠がゆっくりとれなくて、その事でもストレスに感じているので、逆に、私自身のストレス対処方で最も効果があるのが睡眠であることがわかりました。またストレス日記をつける事も効果があると分かり、実行してみようと思いました。今日はありがとうございました。働いてからも活用させていただきたいと思いました。
学生verのストレスチェック。DVセクハラについてのプリントが欲しかったです。		テープ(リラックス)の声を先生じゃなくて、録音した声のがよかったです。	とても興味を持って楽しく聴くことができました。速中、グループワークもあってよかったです。これから社会に出る私達にとってストレスは切っても切り離せないものであると思います。自分の中でとらえかたを変えて対応していきたいと思いました。女性としての立場を利用して社会の中で生きていきたいと思いました。
腹式呼吸のイラストがあればよりイメージやすかったです。	特になし。	グループワークを最初に行き、アサーションを行った方が、個性や今までの状況が見えて良かったと思います。	ストレスについて、色々楽しく学べました。自分で、スケールを行ったりしてできるので、講義の中に入り込みやすかったです。女性特有のストレス、分かりやすく理解できました。リラクゼーションプログラムは、本当に眠くなって気持ちよかったです。
			プロジェクターもテキストもすごく見やすく、先生のお話も聞きやすく、私のなかにすんなりと入ってきました。また、音楽をかけて実際に体験したり、例をつかってグループワークをしたり、すごく楽しかったです。もっと早くに先生にお会いできてお話を聞けてたら・・・なんて思っています。今日は、先生に会えてうれしかったです。ありがとうございました！！
			次はどんな話が聞けるのか、授業を聞いていてとても楽しくて、もっと話が聞きたかったです。自分自身、ストレスがあることは分かっているけど、上手く対処できていないことがわかりました。自分の好きなことができる時間を作っていこうと思えます。自分自身を見直すことも少し出来たかなと思います。ありがとうございました。
学生のストレスについて、好きなこと趣味を見つけることいいよ。ムサンソ運動でも好きなならリラックスできるよ。			音楽聞きながらリラクゼーションするのは、とてもおもしろく、すっきりしました。ありがとうございました。

不足内容	過剰内容	工夫	全体的感想
DVやセクハラに関連内容が加わったら、女性版としても完璧なような気がします。	リラクゼーションのページにどんな音楽を流したらいいかなと思うので、おすすめ音楽など紹介してもらえるとうれしいです。		気分的にリラックスできたのに脈拍が変わってないのが不思議でした。とても面白くてなじみ易かったです。ありがとうございました。アサーティブな自分を確立していこうと思いました。
具体的な例があり、とても理解し易かった。			女性のストレスについてとても興味深く講義を受けることができた。ストレスに足して自分はどうかあるべきかの説明や解消法、リラクゼーションの実践などでとても理解しやすく、ストレスとどう付き合っていくかわかった。実際に自分のストレス度もわかり、より講義の内容が身近に感じられ、対処法など真剣に聞くことができてよかった。
途中、セクハラやDVのスライドの部分がテキストになかったのであったらうれしいと思いました。			最近、不眠感、疲労感が強いので、今日教えて頂いたリラクゼーション法を寝る前に行いたいと思いました。「さわやかに自己主張」というのは仲良しの友だちには自然に出来ていたように思いました。今後はどんな方にも、アサーティブな考え方で接していけたらいいなと思いました。自分が〇〇でなければならぬと考えがちなので、思い込まないように気をつけたいです。
			DVの話のところであったスライドもプリントとして出してもらえたらなおうれしかったです。自分が多くのストレスを抱えていることを自覚しているので、解消法はとても重要です。休んで解消してもストレスってたまってしまいますので、自分としては困りものです。もっと他のリラクゼーションの方法も教えてもらいたかったです。
			ストレスとストレス反応を測ることで、自分のストレスゾーンを知ることができました。ストレス解消がうまくいっていないことがわかりました。ストレスを自分の中に溜め込まないように発散していきたいです。相手の気持ちも考えながら、自己主張できるようになりたいと思います。資料を活かしながらストレスをうまく対処していけると良いと思いました。
とても楽しく学ぶことができてよかったです。DVのことなどをプリントしていただきかったです。			全てがとても興味深く本当に楽しかったです。いかに自分のストレスが多くあることも気づくことができました。また、最後のグループワークも他の人のよい言い方などを聞くことができ、参考になりました。今日はほんとうにありがとうございました。

不足内容	過剰内容	工夫	全体的感想	アサーションワークブックの感想(2004)
真剣にストレスについて考えるなら、もう少し深いような方向から考えたものが欲しい。			いつも孤独を感じます。行き続けることは孤独と戦い続けることだと思います。今は子ども(小5・小2)が私を必要としてくれています。そうでなくなつた時のことを考えると恐ろしいです。テキストp.14の円は2人の子ども以外に思い当たりません。	とても役に立つと思います。感情的になつていられる様に努力して見ます。
			仕事、人付き合い、学校付き合い、生活していくうえで、人間関係ですから、ストレスはつきもの。ストレスの力が強くなると、体にも病気になるので、本当に大変ですね。友だちがステキだとちがうので、話し合える人が1人、2人いればいいですね。	イライラしているときは、心がやさしくなれないし、無理な事は、自分が一番わかっている。ひとこきゆうして、考えることも必要ですね。
			資料を見たときは、これもストレスからくるんだとか、こんな発散の仕方もあるんだと思っただけ、すぐに忘れてしまう。できるだけ参考にしたと思います。	Aタイプの人は、自分が周りの人いやな気持ちにさせていることを考えない人だと思ふ。周りの人は振り回されている。そういう人こそこのワークブックを見せるべきです。(一部の人にはではなく、より多くの人に渡す方が良いという意味です)
			日記をつけよう>>とありますが、実際に腹が立っているときは、このように冷静に書くことはなかなかできません。又、簡単に書いておき、後日読み返したとき、改めて腹立たしさがよみ帰ったりして、よけいにストレスとなることがあります-自分自身の経験から。	
	ワークブックのp8はアサーティブ、Bノンアサーティブ、Cアグレッシブ、テキストp13はアグレッシブ、Bノンアサーティブ、Cアサーティブで、AとCは同じにしたほうが良いと思う。		カタカナが多く、いろいろな方向から分類して分析して、自分がどれになるのかよくわからない(あてはまらないものもある)ともきれいな話も多いように思う。ゆとりを持って、楽しく、一誰でもそう思うけど現実はずかしい。健康でありたいと誰もが思う一しかし、日々の暮らしの中で(今の社会の中で)難しいことも多い	ケース問題に問題があると思う。同じケースでも相手によっていろいろなことが考えられると思う。ケース1でもBさんがどんな人かによって答えもかなり変わると思うし...ケース2では残業を減らすときめつけあなだならどう答えるか「残業を減らす、早く帰ってきて」ということを言おうと思わない妻もいる。
	日ごろの生活でありうる例題を使っているの、とても考えやすかったです。		常にこうした方が良いのほど思っているも、自分で分かっていても、そのときになると感情的になつてしまいます。はじめはノンアサーティブなタイプなのですが、それが積み重なってアグレッシブになつてしまいます。自分のことを今回のようなテキストを見ながら改めて考える良い機会になりました。	今回の様に、文章に落ちついて考えようとしたら、一番お互いにとって良いか、よく分かるのですが、実際そのときになると、感情的になり、なかなかうまく伝えられない事が多いように思います。人とのお付き合いは、難しいですね。

不足内容	遇刺内容	工夫	全体的感想	アサーションワークブックの感想(2004)
テストの答えに必要なアグレッシブとノンアサーティブとアサーティブの説明が短い。わかりにくい。	子どもとの接し方の方法(子育てのストレス)		ストレスに対しての社会のあり方はどうなんだらう。自分で対処方法はよくわかりました。	自分が思っていたよりも、ストレスを抱えている事が多いので、外に目をむけたいと思います。
		「あっそうか」と思いつつ、気軽に記入できる内容と量であったので、ホッとしました。→あずかったときの書くの大変だったからどうしようと思ってしまうから....	自分自身のことを内省するのに、とてもよかったです。	自分の言動を再チェックすること、自分の今までにない自分の発見になりました。
			今私のストレスは母親との関係にあり、テキストだけではとても解決できるようなことではないと思います、少しさめた気持ちで読んでしまいました。申し訳なく思っています。	他人との関係はまだうまくいけても親族との間はむずかしいです。
専門的でわからない		ストレスの解消法と、分析を整理して記述するほうがよい		アンケートを答えるのにエネルギーがいるすぎて、最後の方はいいかげんな答えになります。誰にでもわかることばで質問してほしいです。解答するのにストレスになりました。
子育てについて	なし	なし	ありがとうございました。役立てて、ストレスとうまく付き合っていきたいと思えます。	
テキストの例題をもう少し増やしたほうが良い。逆転の発想でハッと気づくことがある。		リラクゼーションプログラム「あなたの特別な部屋」でBGMにこんな曲をというCD等の紹介を載せてもいいのでは？	職場などの研修会に呼ばれる講師さんなどの名前を列記してください。	普段何気ない言い方で人を傷つけていることを言っているように思う。学習することで自分を振り返ることができるとし、このようなことは積み重ねることのできると思う。
			アサーションは解っていても、実行は難しいと思います。私はずっとBタイプです。Cタイプにはあてがいますが、これは訓練(年数)が必要だと思います。	心では、こう言えば良いなと思っても現実のこととなると、生活の事や家族のことを思うと、自分の本心を使うことができません。本当はみな(家族全員)自分の思う生き方をしたいとは思っているのですが....
			今まで自分が断片的に持っていた知識をうまく系統立てて分かりやすく書かれていますと思えました。	

不足内容	過剰内容	工夫	全体的感想	アサーションワークブックの感想(2004)
対象が男女で年齢別になっただけで、関係のない部分に対してどうするの？と読んでいて少し難しかった。	リラクゼーションプログラムの特別な部屋」のリラクゼーションのためにしては文章が長すぎて、もっと短くしてほしい。絵にすると	全体に文書長すぎるのでは？箇条書きできるものはしたほうがもっと見やすいように思いました。	すごく考えておられるなあと感じました。ストレスのしるぎ方を知りたい、少し難しい言葉や長い文があり、読んでいて反対にストレスを感じたところもありました。対象を項目わけし、それを選んでそれにあった文章だけを読み進んでいくやり方で始まり、こんな人ならこんなケースとあり、こうした方が良いのではと言われほろほろが簡単でいいなと思います。リラクセスもまんがでつたえたり、何かと長い文章での説明などは少しつかれるし、難しい。でも、本当に内容はすばらしいものでした。ありがとうございます。	頭の中で、理解はしていてもなかなか行動には(口には)でないものです。やはり、感情が先に出てしまっています。
			時間にゆとりがある限り、ストレスとは上手につきあっていけそうなのですが、毎日の子育てや家事などからは、なかなかゆとりのある時間が作れません。時間に余裕をもって、過ごしたいです。アサーションについて、頭でわかっているけれども、なかなか言葉にはできません。心がけるようにしていきたいです。(自分の話したことに、またストレスを感じることがあります)	夫が反論しないタイプなので、普段はアクレシブな物言いをしないことに気づかされた。ケース問題を解くことで、アサーティブな言い方はどうしたらいいか、意識できた。これから何か言うときは、3つの反応を頭に描き、その上でアサーティブをチョイスしてみようかと思う。DV、セクハラの問題を提出しないといけないのは惜しい。「しのぎ方」の方に入れて、手元においておけるようにして欲しい
	「ストレスに気づく」と「ストレスコントロール」は、順番が逆の方がわかりやすいのでは。対処法が最後にあった方が前向きに終われる。	「思い込みに気づく」「さわやかに自己主張する」は、目新しくて、読んで得した気分になった。「ストレスコントロール」がわりと知っていることだったので、もう少し違う角度からの話があったらいいかとは思った。全体的には、この分量で盛りだくさん、充実した内容だと思う。		
良かったです。	わかりやすかったです。	ストレスについて、わかっているようで、わかりにくい所がいろいろと説明してくれているので、わかりやすかったです。	絵がきれいで目に入りました。おもわず点数で自分のストレス度をみました。前向きな意見が書いてあり、内容も身近で理解しやすい。今後の人生の参考になりました。ありがとうございます。	
			なかなかおもしろかったです。ストレスについて勉強になりました。	

不足内容	過剰内容	工夫	全体的感想	アサーションワークブックの感想(2004)
思い込みがなくなったように思う。	家族のストレス	P4ライフイベント ストレッチの得点は何が基準なのか？また、1年間という期限はどうか？P5ストレスの尺度「1ヶ月」と「ほとんどない」の間がほしかった。	2冊どちらにもワークがあり、2つに分けるほうが良いのか疑問です。「ストレスの上手なしのきかた」は途中まで男女対象のように思ったが、P10からは例文も女性を対象のように思う。どちらの視点で作っているのか？「ワークブック」暴力や力関係について気づくことを目的にしているならば、アサーティブより、何が暴力にあるのか(暴力をうけているか)気づくものを入れてもよいかとおもった。	ジェンダースキーマに気づく部分は少ない。もう少し課題があってもよい。DVとセクハラが突然出てきて、後へつなげにくい。DVとセクハラに焦点を当てるとすればスキーマの部分を増やしたほうがよいと思う。
ストレスとDV、セクハラはあまりにも極端すぎると思います。ジェンダースキーマとアサーティブの流れも、ちよつと強引過ぎる気がします。	日常的な女性をとりまくストレスの背景について解説した上で、男女のよりよいコミュニケーションのロールプレイをしたらほうがいいと思います。	女性が日常でどのようにしたら上手にストレスを減らせるか教えてあげたほうがいいのでは。	このテキストはDVとセクハラ相談に来る女性へのテキストなので、そうなるのであれば「ストレス」よりも「被害の対処の仕方」というものになるような気がします。アサーティブという用語は一般的に広まっていると思うので、もっと解説したほうがいいとおもいます。なんだから全体的にリアリティ感が薄いです。	アサーティブ、ノンアサーティブ、アグレッシブという言葉がわからない。まず、例示した上で、問題に答えてもらったほうがいい。自由記述だと時間がかかるので、選択式にしたほうがよいと思う。
			P10のように、私は仕事と家事、育児で大変疲れています。完璧にしようなんて思っています。夫に手伝いや家事の分担を頼んでいます。それも相手をおこらせないよう、一呼吸おいて感情的にならず、アサーティブな表現をこころがけて。それでも夫は動いてくれません。私のストレスはたまる一方です。P6, 7に書いてあるようなことがゆっくりにできる時間がないから困っているのです。ちなみに夫は自分のストレスをへらすための時間はしっかりとっているのです。このテキストによって私のストレスは多く、夫のストレスは少ないことがよくわかりました。	感情的にならず、一呼吸おいて、アサーティブな反応ができるようになればよいのですが。大変参考になりました。頭ではわかっていますが、実際に相手がいることで、むずかしいです。

アサーション・ワークブックの感想(2004)
一種の心理ゲームみたいで、面白かった。
人の気持ちも考えて物事を言えるのが一番理想だと思います。でも気を使いすぎるのも自分が苦になるだけだから程よくしていきたいですね。
先生の説明を聞くだけじゃ、理解できないことも、このワークブックで実際の経験に合わせて考えていけばすごく分かりやすく理解することができる。これからもワークブックを沢山出して、どんどん理解していきたいです!!
こんな風に考えても、いざとなると考えたことを口に出して言うてしまうと思う。アサーティブな反応をするのはむずかしい。
レポートの課題の場合だったら、アサーティブな反応ができるかもしれない。アグレッシブでけんかしたら、その後支障がでるから、避けたいものだ。おそらくピンチになると、案外言葉は出てくるかもしれない。とてもおもしろい。自分がそういう場面になった気分だ・・・
自分の場合を考えて書いてみるといつもこんな風に考えて答えてるのかなと思ってよかった。いつもは、思い浮かんだことをそのまま言うことが多いけれども、この様に自分の発言をじっくり考えるのは、大切だと思った。無意識に相手を傷つけることのないようになれたらいいなと思う。実際にこんなふうに反応できたらいいなと思う。
考えるのが楽しかった。
D子がどんな性格・人格とか、どんな人かにもよるし、十人十色で、その人を傷つけないように、考えて話してあげるべきだとおもうから。
自分が本当に思っていることも、違う考え方も両方出来たのでよかったです。
あまりノンアサーティブだと本当に大切な用事があるときに困ると思いました。なるべくアサーティブに言える様にしたいです。でも、場合によってはアグレッシブに言う必要もあると思いました。
これを通して、自分の性格が出るなあと思いました。自分の性格をはっきり表された感じがして、少しいやでした……。自分の性格のひねくれ様が出てくるって感じ……。。。。。
私にとってはけっこう普通に書いたから、あまり役に立たないと思う。でも逆に、アグレッシブな答え方に迷っていたから、その言い回しを訓練するにはワークブックはいいかもしれない。
色々な場面に対する色々な答えを考えることができるので、普段の自分とは違う反応も考えることができて楽しかった。
この3つの反応が日常生活においての自分にあてはまっているか考えさせられました。
ストレスをためない為に、ととても役立つものだと思った。
私は「人は怒ると損」だと思うので、出来るだけ、人にも自分にも気持ち的にいい返事が出来ればいいなあと思った。
自分がこんな場面でどんな反応をするのかがあらためてよく分かりました。
私は友達や家族以外の人にはアサーティブ、もしくはノンアサーティブに反応するけど、家族にはアグレッシブだと思いました。少し見直してみようと思います。
思いついたことをそのまま流れるように書いてみましたが、思考を言葉で現すのは難しいので、ワークブックをしっかりと書けたかどうか……。でも、とても役立つと思います。
普段ある感じの場面での問題だったので、わかりやすく役に立ちそうです。
このワークブックみたいに、時と場合によって言い方を変えることができたらいいなと思いました。でも、このワークブックをして私はけっこう自分の意見を言える方なのかもしれないと思いました。
自分がここに書いた事を言うのは無理だと思うけど、もし実際にこういうケースになったら、心では思うんだろうと思いました。なんか、自分がどんな風に思っているかがわかったような気がしま
普段私は、ノンアサーティブ反応をしている気がしました。
私は、どちらかというと思ったことや自分の感情をそのまま相手に伝えるほうなので、ケース1のようにそんなことでいちいち考えたりしない。し、そんなことを気にする友達は作らない。
アサーティブ反応というのは、一番めんどろな反応だと思った。私は意見を説明するのがめんどくさくて、とりあえず引くか、本当に重要なことなら言うかのどっちかだと思う。
自分の普段していることがわかるので良いと思う。
アグレッシブ反応とアサーティブ反応のちがいを考えるのがややこしかった。本当に現実でありそうなアサーションだったのでけっこう反応を考えた。
私は友達に対してアグレッシブな反応をしたことがほとんどないし、気を使ってしまてできない事が多いけど、もめごとを起こしたくないならノンアサーティブかアサーティブな反応がいいと思う。でも、それは自分の本心をいつも隠している事になるので、どちらがいいとは一概に言えないので人との会話は難しいなあ実感しました。
おもしろかったです。アサーティブな反応をするにはどうしたらいいかアドバイスがあればもっと良かったです。

アサーション・ワークブックの感想(2004)
やっているととてもおもしろかったし、色々発想ができて勉強になりました。
こうして3パターン化して考えることで人間関係も一層よいものになるのではないかと思った。
言葉の交わり方は相手によると思う。キツイ言い方をされればキツく返すし、諭されるように言われれば頷く。
色々な言い方があるなどと思った。言い方には3種類あるんですね。場合によって色々言い方を変えるのは大変だ。
自分の意志だけをとおして、否定するばかりでは人間関係はうまくいかないと思う。その場の状況に応じて、少しでも自分の意見を出せたらいいと思う。
言い捨てたり、無視したりと有無を言わさないのはアグレッシブなのですか？
今は自分がそういうシチュエーションにいないから冷静だけど、いざその場にいたら、そんなにうまく対応できないと思う。
なんか、難しかった。
違う立場からそれぞれ考えると、どっちの考えも理解できる。どれがちゃんとした答えとかよくわからないもんだと思った。
アグレッシブな反応はきつすぎると思う。だから、ノンアサーティブかアサーティブで友人と接していきたいです。
自分の意思を伝えるのはとても苦手なので、よく損をするし、誤解されやすい。
私の発言の仕方について色々考えさせられました。私は、どちらかというとなんアサーティブ。しかしアサーティブの発言ができたと思います。
実際にありそうな話で考えやすいです。
3つのパターンをよく考えて、アグレッシブな反応はケンカとかにつながったり相手の気分がくずれるので絶対にしないようにしようと思った。
アサーティブな人になりたいと思った。
色々な人の立場に立って物事を考えられるようになってきました。
アサーティブな言い方は大切やけど、自分ではできないのでノンアサーティブ派だと思った。
今は冷静に考えられる状況なので、言えると思っているけれど、本当に腹が立つ言い方の場合には少しきつくなるかも。それに人によっては、ノンアサーティブになるような気もしました。
それぞれの状況になった時に私がどういう反応をするか自分自身を見つめ直す1つの良いきっかけになると思います。
友だちが書いているのを見比べるとおもしろい。自分とは全然ちがう考え方だったりして、ビックリした！！ってことは自分が正しいと思っていることでも相手にとってはよくなかったりすると思うと怖いなあと思った。
おもしろかったデス。
人と比べるとなお一層おもしろい！！すごく性格が分かる！！
すごくキツイ言い方をされても、言っている事が正しい感じやったら、別にムカついたりはないんじゃないかなーと思いました。
自分がどう思うかや人にどう思われているかが少しだがわかった気がした。
書くことは簡単だけど、実際自分の口からアグレッシブやアサーティブなことは言えない。相手との関係を悪くさせたくないから。でも、時にはそれらを使うことも大切なんだと思う。

事業場向け自殺予防マニュアル

平成17年3月31日

川上憲人
岡山大学大学院医歯学総合研究科
衛生学・予防医学分野

注：このマニュアルは、2002～2004（平成14～16）年度厚生労働科学研究費労働安全衛生総合研究費「労働者の自殺リスク評価と対応に関する研究」（主任研究者 川上憲人）の研究成果の一部である。

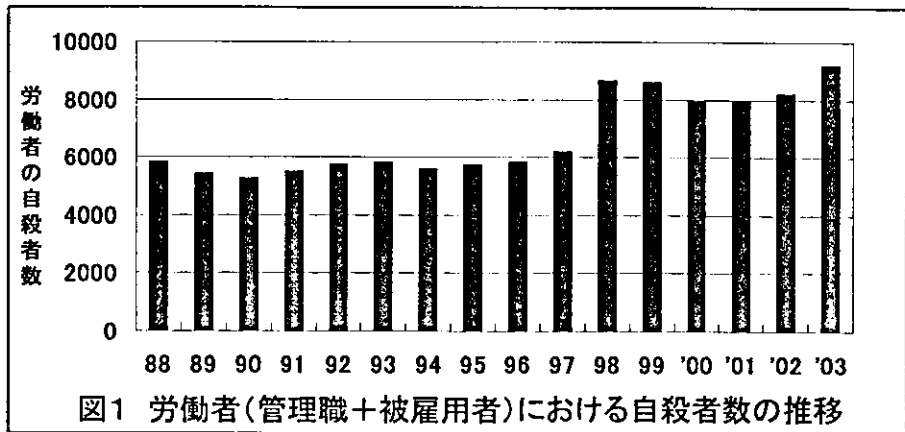
目次

I. 労働者の自殺の現状	3
1. 再度増加したわが国の自殺	3
2. 一年間に 25 社に 1 社で自殺	3
3. 自殺による労働災害や、過労自殺の民事訴訟	3
II. 自分の職場の自殺リスクを知る	4
1. 業績低下や雇用不安があると自殺リスクが増加する	4
2. 労働時間の長い職場でも自殺リスクが増加する	4
3. 最近の自殺は管理職、専門・技術職、サービス職に多い	4
III. 事業場における自殺予防対策はどう進める	4
1. 事業場として自殺予防をどう考える	4
2. 職場の自殺予防には特別な対策が必要か	5
3. まず大事なのはうつ病の対策	5
IV. 事業場で成功する自殺予防の条件	6
1. 組織トップの明確な方針があること	6
2. 管理監督者への教育・研修ができていること	6
3. 産業保健スタッフに秘密を守って相談できること	6
4. 産業保健スタッフがうつ病を見逃さないこと	6
5. 専門家への紹介がスムーズにできること	7
6. 復職を支援する手順ができていること	7
7. ストレスを減らして心の不調を未然防止する	7
8. その他	7
V. 自殺に焦点をあてた対策	7
VI. あなたの事業場における自殺予防対策は十分だろうか	7
VII. おわりに	8

I. 労働者の自殺の現状

1. 再度増加したわが国の自殺

自殺死亡数は、厚生労働省人口動態統計によると1997年の23,494人から1998年に31,755人と急増した。自殺者数はその後わずかに減少し29,000人台となったが、2003年には再び増加して32,109人（男性23,396人、女性8,713人）と3万人を突破した。2003年には自殺は



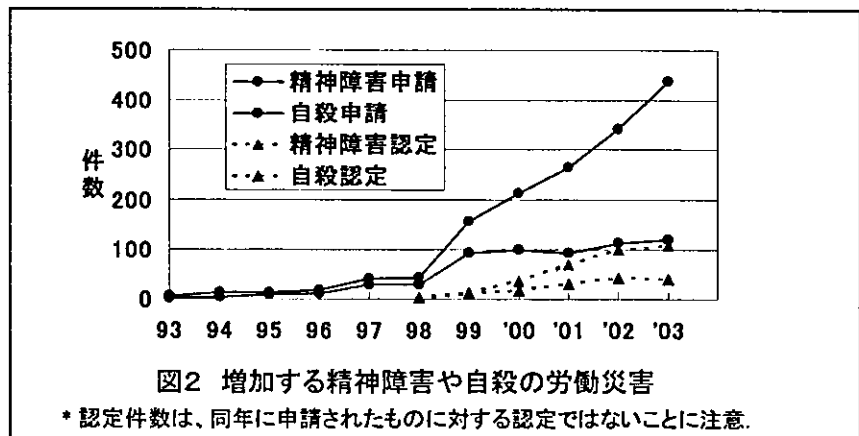
死因の第6位、男女別に見ると男性で第6位、女性で第8位となっている。外国人を含む警察庁の統計によれば自殺者数は1998年から6年連続で3万人を上回っている（2003年は34,427人）（図1）2。労働者（管理職と被用者の合計）の自殺者数も1998年から8千人を超え、2003年にはさらに9千人を超えた。わが国の自殺率はまだ余談を許さない状況が続いている。

2. 一年間に25社に1社で自殺

2002年2月～3月にかけて実施された「事業場の心の健康づくりの推進方法に関する全国調査」では、全国の1335事業場に無記名式の調査票を郵送し、412事業場から回答を得た。従業員50人以上の321事業場のうち、過去1年間に自殺者が「いる」と答えた事業場は4.0%（14社）あった。回収率の低い調査のため注意が必要であるが、50人以上事業場では1年間に25社に少なくとも1社では自殺がおきる可能性があることになる。

3. 自殺による労働災害や、過労自殺の民事訴訟

事業場の大事な責任は、仕事のために発生する自殺を防ぐことである。このことについては、自殺による労働災害や、過労自殺の民事訴訟が近年注目されている。1999年には、厚生労働省により精神障害や自殺に関する業務上外の判断基準が公表され、それまでは事例の少なかった自殺やうつ病に対する労働災害補償の判断がより容易に行えるようになった。この後、精神障害や自殺に対する労働災害補償請求の件数が大幅に増加し、また認定件数も増加している（図2）。



一方で、長時間労働や過重な業務の後に自殺した労働者の遺族が事業場を訴える民事訴訟（いわゆる「過労死裁判」）も注目を集めている。遺族側が勝訴した例では一億円近い賠償金や和解金が遺族に支払われている。過労自殺の民事訴訟では、従業員に病気や死亡の危険があるにも関わらず、その危険性を排除するための措置を「安全配慮義務違反」の責任が事業者問われている。以上のように労働者の自殺の増加、またこれに関して企業の責任が問われる場面も多くなってきた。事業場が自殺を予防するための対策を真剣に検討しなければいけない時代になったといえる。

では、どんな事業場で自殺はおきやすいのだろうか。また、事業場における自殺予防対策とはどのように進めればよいのだろうか。

II. 自分の職場の自殺リスクを知る

1. 業績低下や雇用不安があると自殺リスクが増加する

上に述べた調査では、人事・労務担当者から該当事業場では何か従業員のストレスになっているかを同時にたずねている。自殺の発生と関連したのは「仕事量が少ない」場合に6倍、「リストラや雇用不安」がある場合に4倍であった。不況などのため業務量が減り、雇用不安の大きい事業場では自殺の危険度が高まっていると推測される。

別の調査では、いくつかの企業を対象に1991～2002年度までの経常利益と労働者の自殺発生の関係について検討している。3社合計10例の自殺（未遂も含む）が認められたが、そのうち9名は経常利益が低下した翌年度に発生していた。また自殺10例中6例が、従業員数が前年度に比べて減少した年度に発生していた。業績が低下した直後や、あるいは大幅な人員削減を行った直後に、事業場としての自殺リスクが高まると思われるため注意が必要である。

2. 労働時間の長い職場でも自殺リスクが増加する

一方、ある電気関連メーカーの職場での調査では、職場の月平均残業時間が10時間増加するとその後5年間の自殺リスクは3.5倍になっていた。また、知識や技術に「不安を訴える者が10ポイント増加すると自殺リスクは2.7倍になった。残業時間の長く、変化の激しい職場においても自殺リスクが高まると思われる。上に述べた事業場特性と合わせて考えると、業務量が減少し雇用不安の高いにもかかわらず、労働時間が長く急速な技術革新などを強いられている職場での自殺リスクが高いと考えられる。

表1 注意すべき事業場・職場の自殺リスク

- 仕事が少ない → 6倍
- リストラや雇用不安 → 4倍
- 業績が低下した直後や、大幅な人員削減を行った直後 → ?倍
- 長時間労働 → 平均残業時間10時間ごとに3.5倍
- 急速な技術革新 → 知識不安10ポイント増加ごとに2.7倍

3. 最近の自殺は管理職、専門・技術職、サービス職に多い

2000年の職業別の年齢調整自殺率をみると、男性では農林漁業、サービス職、管理職、専門・技術職の自殺率が上位である。1995年と比べると、男性の管理職、専門・技術職、サービス業でこの五年間の自殺率の増加が激しい。事業場の自殺予防対策ではこうした職種にも注目したい。（女性では管理職の自殺率が高く、また増加率も大きい。分母となる労働者の数が多くないため、信頼できる数値ではない。）

III. 事業場における自殺予防対策はどう進める

1. 事業場として自殺予防をどう考える

自殺は仕事が原因でも、個人的なことが原因でも、またこれらが複雑にからみあっても起きてくる。事業場としてはどのように自殺を考えればよいだろうか。次に、3つのパターンを示す。あなたの考えはどれが一番近いだろうか。

- (1) 心の健康は個人の問題であり、対策も個人ですべきである
- (2) 心の健康は個人だけの問題ではないが、職場では対策をはかれない
- (3) 心の健康は個人だけの問題ではなく、職場で対策をはかるメリットがある

(1)を選んだ場合、確かに心の健康は個人の問題だが、職場には個人だけではどうにもできない要因もある。対策を個人だけにゆだねてしまうことは、上に述べた事業場の「安全配慮義務」を果たしていないことになる。

(2)を選ぶ事業場は多い。確かに心の健康は個人だけの問題ではないが、職場で何をどうやってよいかわからないし、費用や人員の面で困難だし、小さな職場では個人と職場の境界が不明瞭でプライバシーに触れるような対策はできにくいといった声が聞かれる。しかし費用や人員の不要な対策もあるし、プライバシーを考えた対策もできる。事業場の「安全配慮義務」が問われる時代には、職場では対策を

はかれないから何もしないでは事業場として十分なリスクマネジメントができていないといえないだろう。

(3)のように、心の健康は個人だけの問題ではなく、職場で対策をはかるメリットがあると、ぜひ考えていただきたい。自殺予防の対策は、心の健康づくり対策（メンタルヘルス対策）でもある。その効果は自殺に留まらない。例えばストレスが多い会社ではどんなことがおきるだろう。ある会社では離職率が高くなり、新入社員のうち多くが数年以内に退職してしまう。ある営業所では従業員のうち何人もがうつ病で休業し仕事に大きな支障がでている。人間関係が悪い別の職場では、従業員の気持ちがバラバラで仕事がやりにくいとの声があがっている。ストレスのためぼんやりしていて職場では事故があいつぐことになる。事業場の生産性とも直結するこうした問題を防止し、明るく、生産的な職場をつくるためにもメンタルヘルス対策は実施する価値がある。

2. 職場の自殺予防には特別な対策が必要か

今日のわが国の事業場のメンタルヘルス対策は、2000年8月に労働省（現厚生労働省）から出された「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」に基づいて実施されている。この指針では、事業者がメンタルヘルスを重要と考え、これに積極的に取り組むという方針を表明し、事業場のメンタルヘルス対策を計画的に実施することを求めている。また、事業場としての優先項目を考慮して心の健康づくり計画を策定し、実施し、評価・改善することで、事業場のメンタルヘルスカケアをしだいに充実したものに育ててゆくことができる。またこの指針では、メンタルヘルス対策について労働者、管理監督者、産業保健スタッフ等（産業医、産業看護職、衛生管理者あるいは臨床心理職など）および事業場外の専門機関が行うべき役割を「4つのケア」としてまとめ、これをできるところから推進することを求めている。

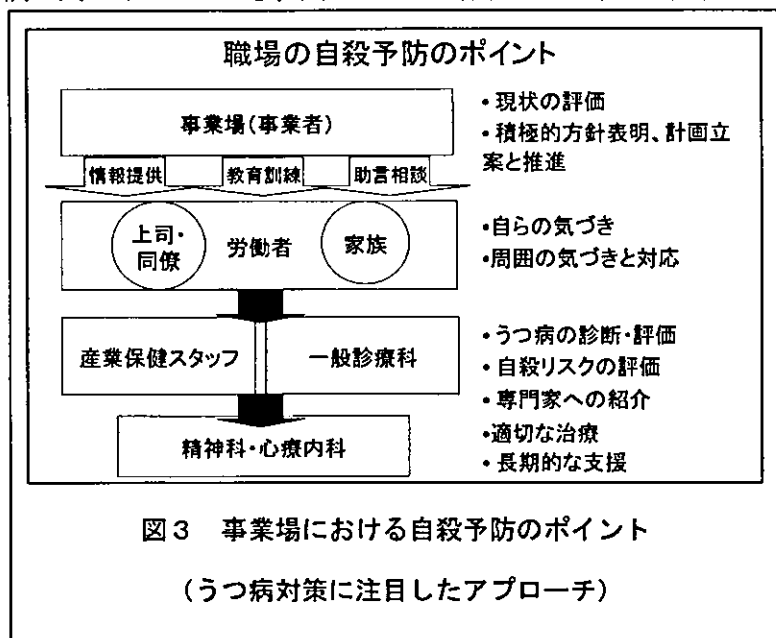
事業場における自殺予防のためには、この「心の健康づくり指針」とは異なったやり方が必要なのだろうか？職場のメンタルヘルスの専門家が集まって議論した結果、現在のところ「自殺予防対策は、メンタルヘルス対策の枠組みの中で取り組むのが職場でも受け入れられやすく、活動を広げやすい」としている。職場の自殺予防対策には、後で述べるように自殺にはっきり焦点をあてた対策もあるが、実は事業場における一般的な心の健康づくり中で対応できる部分がかかなりある。

3. まず大事なのはうつ病の対策

不幸にして自殺した事例の研究からは、自殺者の半数から2/3以上がうつ病あるいはうつ状態にあったと推測されている。しかしながら、このうち医療機関を受診する者は少ない。事業場における自殺予防は、うつ状態・うつ病への対応がまず大事である。ここではうつ病への対策を通じて自殺を減らした2つの職場の例を紹介しよう。

1つの例は、ある電機メーカーの例である。このメーカーでは、まず全国の事業場の管理監督者全員に教育・研修を行って、部下の心の不調に気づくことができ、気づいたら産業保健スタッフ（産業医・看護職）に相談するよう徹底した。次に産業保健スタッフに教育・研修を行い、相談された従業員のうつ病を見逃さない訓練がなされた。また各地の事業場ごとに近くでよいコミュニケーションのとれる精神科等の専門医を見つけ、うつ病の可能性のある従業員の治療はできるだけその専門医にお願いするようにした。こうしてうつ病やうつ状態の従業員をスムーズに治療につなげることができるようになり、自殺はほとんどゼロにまで減少した。

2つめの例は、米国の空軍の例である。米国空軍では自殺が相次いだため、空軍のトップが音頭をとって自殺予防・うつ病対策に乗り出した。特に上官（管理監督者）に十分な教



育・訓練を行い、上官用マニュアルを配布し、心の不調を抱える部下に気づいたら、秘密を守って医療スタッフに相談できる体制が作られた。米国空軍ではこうした対策が始まってから自殺者数が減少していった。

ここでは日本と米国という遠く離れた2つの国で、非常によく似た方法で自殺を減らした職場があったことがわかる。これらの成功したやり方をまとめると図3のようになる。

うつ病の他、アルコール乱用・依存症も自殺と関係が深い。多くの精神疾患は自殺のリスクが増加するため、うつ病だけでなく精神疾患全般について早期の気づきと円滑な専門家への紹介ができることが、従業員の自殺リスクを減らすことにつながる。

IV. 事業場で成功する自殺予防の条件

こうした自殺予防に成功した職場の例から、成功する自殺予防の条件をあげてみよう。

1. 組織トップの明確な方針があること

民間企業でも、国の組織でも、自殺予防が成功するには組織トップがまず明確な方針を出している場合に対策が成功している。自殺予防を方針として出すのがためらわれるようなら、「心の健康づくり」「メンタルヘルス」を方針として打ち出してもよい。

2. 管理監督者への教育・研修ができていないこと

上司が部下の精神的問題に気づいていたのに、どうすればよいかわからない間に自殺に至ってしまったという話はめずらしくない。日常、労働者と接する機会の多い管理監督者が労働者の心の健康問題のサインに気づいて話しを聞き、必要に応じて産業保健スタッフなどの窓口相談することができるように、管理監督者向けの教育・研修を徹底して実施することが大事である。管理監督者向け教育・研修の例を <http://eisci.med.okayama-u.ac.jp/jstress> で見ることができる。また「管理監督者向け自殺予防マニュアル」にも詳しい。

3. 産業保健スタッフに秘密を守って相談できること

事業場のメンタルヘルスケアでは、個人のプライバシーへの配慮が重要である。健康管理室への相談にあたって、従業員のプライバシーが守られることを、従業員にきちんと伝えておくことが大事である。事業者や人事・労務担当者からもこのことに同意しておいてもらうとなお効果的である。特に産業医や看護職などの医療職の産業保健スタッフは法律で守秘義務が定められているので、信頼できる相談窓口として利用されやすい。

事業場内に医療職の産業保健スタッフがない場合には、代わりに衛生管理者や総務担当者などを選んで相談窓口にすることもあるが、この場合には社内規定などで相談者の秘密を守ることを明記する必要がある。

事業場内に相談窓口が設置できない、あるいは事業場内の相談窓口が利用されにくい場合には、外部の相談機関（EAP など）に相談業務を委託することもできる。この場合にも外部機関への相談の際に秘密の守られることをはっきり従業員・管理監督者に伝えておく必要がある。相談を受ける外部機関と事業場との間でも個人情報の取り扱いについて契約を交わしておくのがよいだろう。

4. 産業保健スタッフがうつ病を見逃さないこと

産業保健スタッフが行う相談対応では、情報を収集し、困難を共感する十分に聴くとともに、対応の方針がたつ程度にはうつ病を評価することができることが望まれる。また重いうつ病やうつ状態であれば、死にたい気持ちを聞くこともできるとよい。これらの点は別途「産業保健スタッフ向け自殺予防マニュアル」で学ぶことができる。また、産業保健スタッフに対して助言してくれる医療機関や相談機関などの専門家を確保しておくことで産業保健スタッフの仕事はやりやすくなる。

表2 事業場における成功する自殺予防の条件

- 組織トップの明確な方針があること
- 管理監督者への教育・研修ができていないこと
- 産業保健スタッフに秘密を守って相談できること
- 産業保健スタッフがうつ病を見逃さないこと
- 専門家への紹介がスムーズにできること
- 復職を支援する手順ができていないこと
- ストレスを減らして心の不調を未然防止する
- その他

5. 専門家への紹介がスムーズにできること

さらに詳細な診断や見立てが必要な場合や、専門的な治療が必要な場合には、精神科医療機関などの専門家に紹介することになる。こうした「事業場外資源」との連携のために、事業場外の精神科・心療内科などの医療機関や都道府県産業保健推進センター、精神保健福祉センターなどの公的機関等との連絡の方法について日頃から検討しておく。

6. 復職を支援する手順ができていること

精神障害の職場復帰時には、産業保健スタッフ、本人、職場関係者による「復職前面談」を行い、再発予防のためにどのような配慮が職場でできるかを十分に検討することが有効である。また入社後は定期的な面接を通じて勤務状態、治療の経過、再発の徴候、その他の問題を聞き取り、再発予防のための指導を行う。こうした手順がルールになり、文書化されているとよい。このためには「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」が参考になる

(<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2004/10/h1014-1.html>)。

7. ストレスを減らして心の不調を未然防止する

ストレスを減らすことで心の不調を未然防止することを推進すれば、うつ病やうつ状態の者がすくなくなり、自殺も予防できるはずである。職場でのストレス対策は、職場環境等の改善によって職場でのストレス要因を減らす対策（職場環境等の改善）と、従業員のストレス対処の能力を向上させる対策（セルフケア）がある。職場環境等の改善には「職場環境改善のためにヒント集」、従業員のストレス対処能力の向上には職業性ストレス簡易調査票によるストレスチェックなどが行われている。情報は、<http://eisei.med.okayama-u.ac.jp/jstress>で見ることができる。

8. その他

1) こころの健康問題への偏見や誤解を減らす

心の健康問題には長い間偏見や誤解がつきまどってきた。事業場全体として心の健康問題への偏見や誤解を減らすために心の健康への正しい理解を教育・研修や広報などによって広めることが、健康管理室での相談活動を含めた事業場のメンタルヘルスケアを円滑に進める上で重要である。「労働者向け自殺予防マニュアル」が参考になる。

2) 家族への情報提供ができていること

従業員の心の不調に家族が早くに気づいている場合も多い。家族に対してうつ病の情報をパンフレット、社内報、健保だよりなどで提供したり、社内の産業保健スタッフにも家族から連絡してもらえりような体制を作るとよい。「家族向け自殺予防マニュアル」が参考になる。

V. 自殺に焦点をあてた対策

自殺への対策は、一般的なメンタルヘルス対策だけではない。特に自殺に焦点をあてた対策としては、自殺発生後の職場での対応や自殺未遂者に対するケアがある。

職場内で自殺者が出ると、その職場の上司や同僚は大きな衝撃を受け、ひどく動揺したり強い罪悪感にとらわれる者もみられることがある。そうした場合には、特に影響が心配される者がいないかよく関係者に目を配り、必要に応じて起こりうる心身の変化（ストレス反応）を説明したり、個別の相談対応を行ったりすることが望ましい。これらのことについては、別途「職場で自殺が起きた時の対応について」に詳しい。また、自殺発生後に、職場の管理監督者としてどう行動するのがよいかについては、「管理監督者向け自殺予防マニュアル」が参考になる。また、自殺未遂者のケアについては、「産業保健スタッフ向け自殺予防マニュアル」が参考になる。

VI. あなたの事業場における自殺予防対策は十分だろうか

あなたの事業場におけるメンタルヘルス・自殺予防対策は現状で十分だろうか。これを評価するための新しいツールが開発された。これが「事業場における心の健康づくり対策の実施状況チェックリスト」である。

このチェックリストには、事業場におけるメンタルヘルス・自殺予防対策のうち、一般的な心の健康づくり対策と自殺に特化した対策の両面が盛り込まれている。事業場における心の健康づくり対策の主