EQA Emotional Quotient Academy

cocoaBlog
こころのケア無料情報公開中！





求めるのは、様々な社会問題に貢献する
「スーパーカウンセラー」です。

EMOTION
LEARNING
感情学習

～感情学習のご紹介～

00 はじめに、お伝えしたいこと



「感情学習」、聞き慣れないワードです。

現在、欧米やEUでは、広く・深く・近くメンタルカウンセリングが利用されています。

一方、日本のメンタルケアサービスの利用率は1%未満といわれています。

それが決して悪いとはいいません。

二人称で語る日本人は古くから「内なる悩み」を他人に打ち明けないことを美徳としてきました。

助け合いの精神や、忍耐力が深く根付いている日本の文化だからこそ必要とされなかったのかもしれません。

その一方で、自殺者は年間3万人台となり、うつ病は9年間で2.4倍の増加となっています。

自分自身では解決出来ない、限界を迎えているのかもしれません。

私たちが出来ること、それはコミュニケーションあふれる“絆”ある日本に生まれ変わるための一翼を担うことです。

人の命を預かる“心”をケアするには、様々なスキルが必要です。

相手の話を聴くという「傾聴能力」と、相手に伝えるという「伝達能力」の両面を兼ね備えることで、

「感情」のコントロールが可能になり、言葉の力と共感力で相手に輝きを提供できることが可能になります。

「感情学習」とは、将来カウンセラーとして社会貢献・就業されたい方に、生涯役に立つ学習方法です。

習得されたカウンセラーの方を私たちは“スーパーカウンセラー”として、

様々なシーンで活躍していただく機会を用意しております。

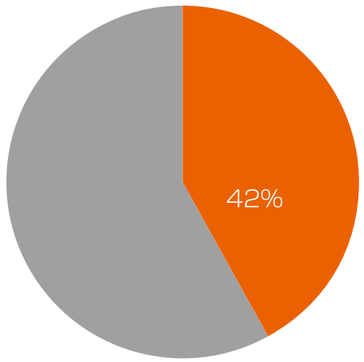
本誌が少しでも皆様のお役に立てることを願って止みません。

2012年吉日　株式会社　EQアカデミー

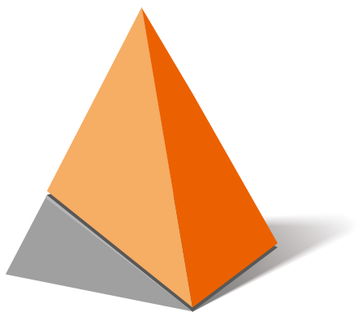
01 メンタルカウンセリング後進国「日本」

アメリカ国民のメンタルカウンセリング利用率は 40% を超えるといわれています。一方、日本での利用率は 1% 未満といわれ、先進国の中でも類を見ないカウンセリング後進国です。社会全般で取り組みが進んでいるアメリカでは、保育園、小中高から大学までメンタルケアが幅広い領域で導入されており、就学、就職、結婚、育児、家庭内の問題など、様々なライフイベントでも、メンタルカウンセリングは大きな役割として利用されます。
その為に、非常に質の高いカウンセラーが多く育成されており、就業先でも安定した高い収入を得ています。
日本においては“メンタルカウンセラー”という言葉が普及してきたのが数年の短い期間で、サービスが習知されていないために利用率の増加につながらない現状です。利用率の向上＝カウンセラーのスキル向上を実現するために、私たちEQ アカデミーでは、両面の活動を行い、メンタルカウンセリングを一人でも多くの方に、質の高いサービスを提供するため「感情学習」の推進を行うものとします。

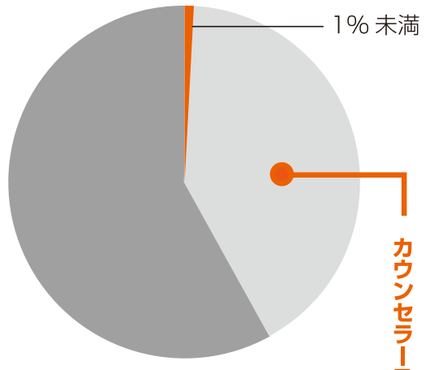
【アメリカにおけるメンタルカウンセリング利用率】



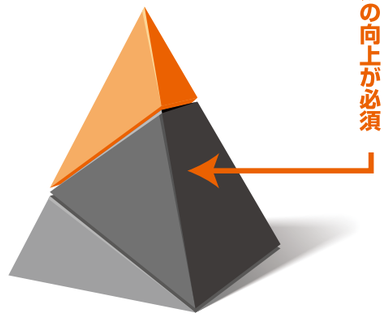
【スーパーカウンセラーが多く存在】



【日本におけるメンタルカウンセリング利用率】



【スーパーカウンセラー不足】



カウンセラースキルの向上が必須

※アメリカの大学では自分自身を見つけることが単位となります。
エンターテイメントセラピー（イマジネーションと心身一体）
との深い関連を広く研究しています。

カウンセラーが活躍できる広い領域を造り、カウンセリングの質を向上するためには、国・政治・各種団体・教育機関・医療機関を含めた取り組みが必要だと考えます。
「感情学習」でメンタルケア先進国になるために、私たちは世の中を変える活動を行います。

02 スーパーカウンセラーとは

私たちが望むカウンセラーは「スーパーカウンセラー」です。電話・対面・メールの各種カウンセリングは、通常カウンセリングの範囲と考えます。そこには多くのカウンセラーが存在し、現状において仕事の幅も非常に狭い関門となっています。資格を有していても、経験があっても、職にありつけない、独立も出来ない、結果的に幅広い社会貢献が出来ないと考えます。日本においてカウンセラーとは、傾聴のみが基本と言われていますが、

問題点１「傾聴について」

本当に聴けていますか？、聴き方の基本が出来ていますか？声のトーン、間合い、場の雰囲気、見た目、匂い、相手からの信頼感を科学的な理論を持って対応していますか？聴いてもらいたくなるスキルを学習していますか？

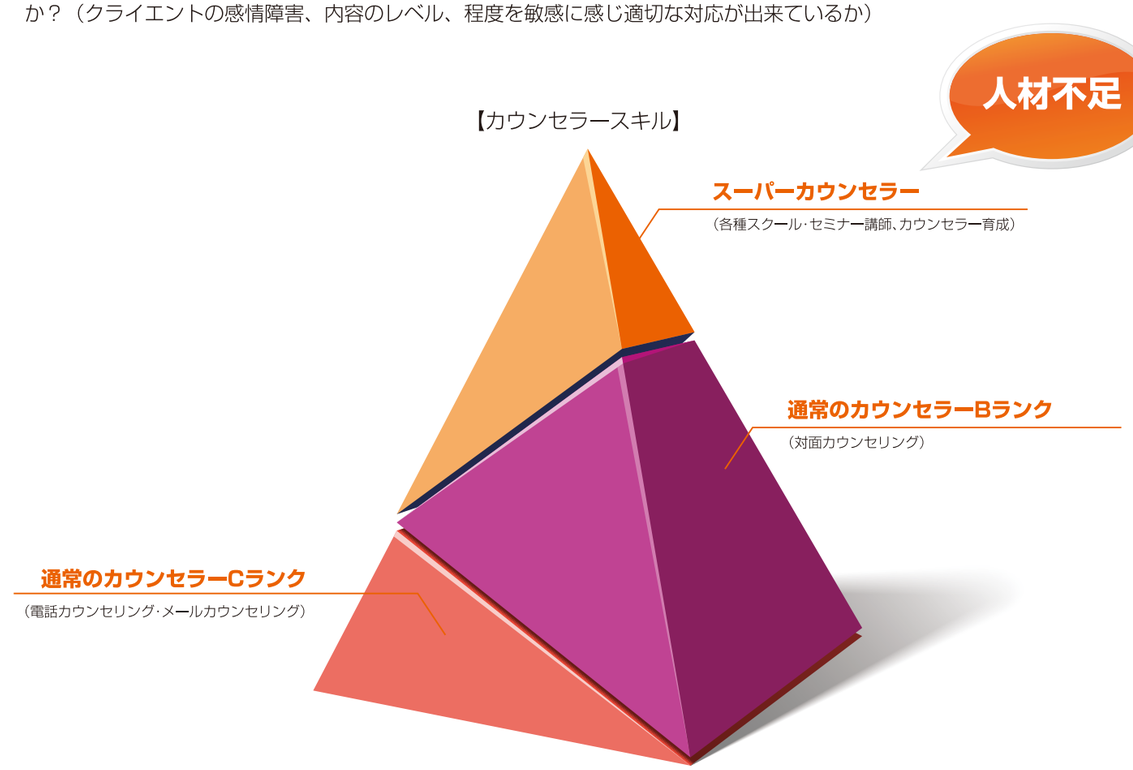
問題点２「伝達について」

カウンセラーも伝達能力が必要です、伝達の学習が出来ていなくては質の高い傾聴は出来ないと考えます。

問題点３「クライエントについて」

クライエントごとにフォローアップが出来ていますか？各種各様のクライエントにより対応、変化、案内が出来ていますか？（クライエントの感情障害、内容のレベル、程度を敏感に感じ適切な対応が出来ているか）

【カウンセラースキル】



私たちが考える「スーパーカウンセラー」とは、講師として、経営者として、次世代のカウンセラーを育成できる存在です。

03 スーパーカウンセラーに必要な「感情学習」

感情学習とは、伝達能力と傾聴能力の両面を兼ね備えた人を育成する、今迄にはない、新しい学習方法です。

【伝達について】

私たちには物事を記憶して、情報を収集し、相手に伝達をする、という本能が太古の昔から備わっています。
今、現在の人々は、氾濫する情報を詰め込みすぎて消化不良を患っているといえます。
正しい情報と誤った情報の識別がつかず、自分自身で明確な判断が出来なくなっている人が多くいます。
頭脳の中にいくら情報が詰まっていても、相手に伝える方法や手段、伝達レベルによっては、
伝わり方は大きく変わってしまいます。
重要なメッセージを的確に伝え、心に残す事が出来れば、相手に大きな夢や希望を与えることが出来ます。
その伝達能力は、机に座っていくら学習しても、身に付くものではありません。

【傾聴について】

私たちが持つ、「心」というものを捉えようとするには、その時代背景や個々の成長過程、環境など、
様々な要素が存在していますので、目に見える形で解明、提示出来るものではありません。
今迄も多くの専門家や学会などで研究をしていますが、明確な理論が生み出せていないというのが現状です。
近年、ストレスという言葉が一般的となりました。
以前には見られない、多くの心の病も問題になっています。
重大な病にかかる前に心のケアを行えるのは、ご家族や身の回りのお友達や先生から近所の知り合いまで、
そばでいつも見ている方々の気づきが大切になってきます。
ただ「聞く」のではなく、相手の立場に立って「聴く」ことが、傾聴能力で必要な要素となるのです。

【感情学習について】

私たちは「伝達能力」と「傾聴能力」は心身一体（精神と自身）だと考えます。
医療でいうと心の外科医と内科医が共に治療にあたる、ということかもしれません。
そのお互いの能力を持った人たちは、人々に勇気や希望を与えられ、社会の中でも、
カウンセラーやエンターティナー、芸術家など様々な舞台で活躍が可能になるでしょう。
また、企業や医療、教育現場でも必要とされます。私たちは、そんな人材を一人でも多く輩出することで、
この日本という元気が失われている国に、明日の活力を与えられるように「感情学習」という思想を、
一人でも多くの方に普及していきたいと思っています。

EMOTION
LEARNING
感情学習



ロールプレイング

昨今、定着しているロールプレイングやサイコドラマは、1923年に精神学者のヤコブ．L．モレノが開発しました。
モレノのクライエントが舞台で悪役の演技を行ったところ、症状が大きく改善したことで、
心理劇の研究が盛んに行われるきっかけとなりました。

ヤコブ·L·モレノ(Jacob Levy Moreno、1889年5月18日 - 1974年5月14日)は、オーストリア系アメリカ人の精神分析家、理論家で教育者でもあった。サイコドラマ(心理劇)、ソシオメトリーの提唱者として知られる。グループセラピー(集団精神療法)の開拓者の1人でもある。

認知科学

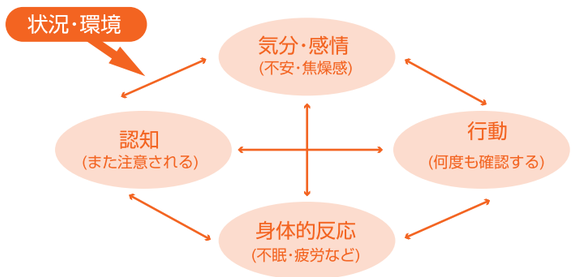
認知科学は、人間の知的な働きの仕組みを研究する分野です。
心の情報処理システムとしての側面や性質が、
認知心理学や人工知能工学(AI)、言語学や哲学、行動学など、
広い分野が関わりながら研究されています。



ガードナー(Gardner, H.)は，著作「認知革命」(ガードナー,1987)において，「ミラー(Miller, G. A.)が1956年9月11日をもって認知科学の発祥の日とした」と記述しています。

認知行動療法

認知行動療法は、行動療法と認知療法との総称です。
誤った認識や思考パターンの癖を、客観的で正しい方向へ、
修正することを目的とします。
避けたがっている問題とあえて向き合うことで、
徐々にトラウマに慣れさせ、気持ちの安定を得るなど、
精神的な苦痛と、それに伴う身体的な症状を改善していく
治療法として広く活用されています。



ベックによって開発された、うつ病治療のための認知療法と、行動療法の流れから生まれた認知行動療法は、1990年代頃から統合され、認知行動療法として呼ばれるようになっています。

エリクソン

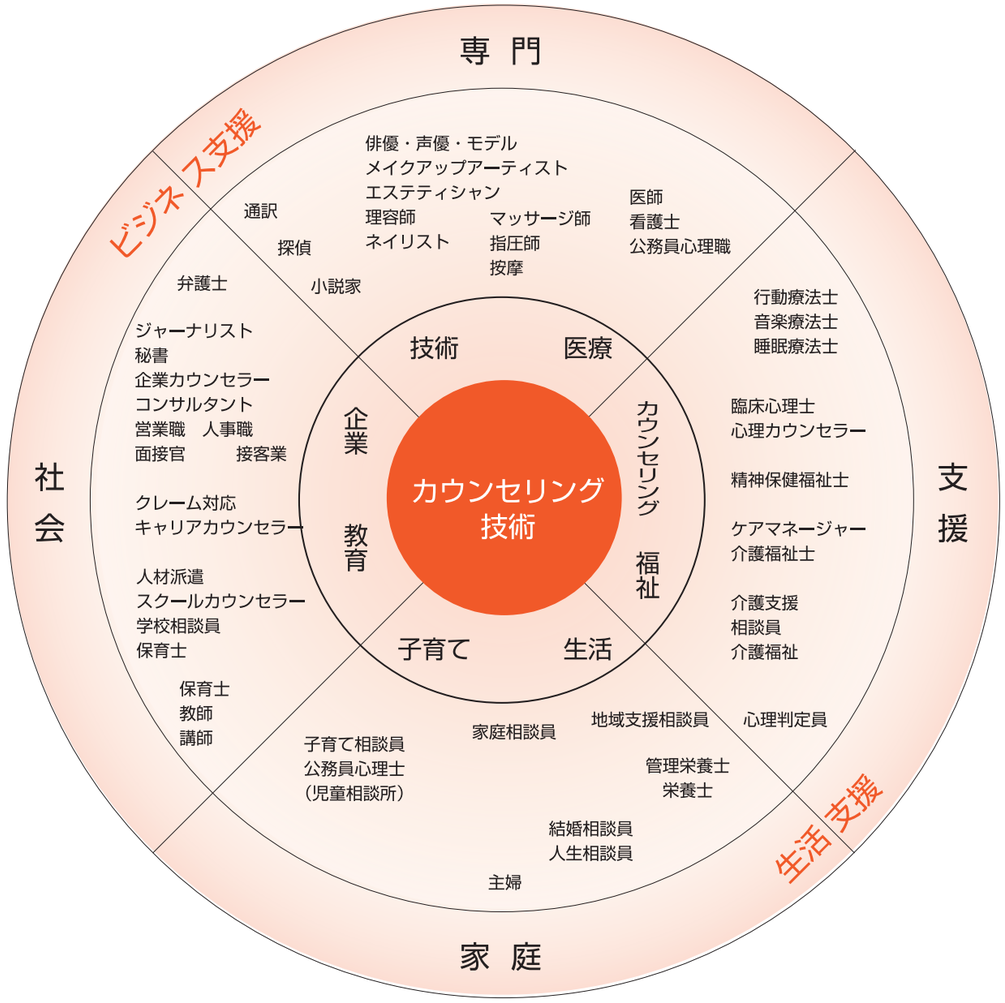
エリク·ホーンブルガー·エリクソンは、精神発達理論に「アイデンティティ」や「モラトリアム」を取り入れ、
人間の発達段階を「①乳児期、②幼児期、③児童期、④学童期、⑤青年期、⑥成人期、⑦壮年期、⑧老年期」に分けた
「ライフサイクル理論」を発表しました。
8つの発達課題を順番に克服してゆくプロセスで「基本的強さ」を得ることで、次の発達段階に進みながら
アイデンティティを形成してゆくと考えました。

エリク·ホーンブルガー·エリクソン(Erik Homburger Erikson, 1902年6月15日 - 1994年5月12日)は、発達心理学者で、精神分析家。「アイデンティティ」の概念を提唱したことで知られる。

04 スーパーカウンセラースキル活用の場所

スーパカウンセリングの活動領域

人の心を扱うスキルを持つことで、一般的なカウンセリング業務の他にも、多くの活動領域で必要とされる人材となります。「ビジネス支援」で安定した収入を得ながら、「生活支援」ではお住まいの地域から家庭内や近所付き合いまで、様々なシーンでスキルを活かせ、社会貢献・地域貢献が可能になります。



少子高齢化·ニート·ひきこもり·進学·就職·犯罪など、様々な社会問題で活躍が出来るのが感情学習です。

05 “輝き”を提供するスーパーカウンセラー

スーパーカウンセラーの存在意義

より高度な傾聴能力とは伝達力も同時軸で学習を行うことで向上します。クライエントから発信されるメッセージ(伝達)に対して、より聴き上手となり、カウンセラーからの伝え方もスキルアップされます＜言葉の力＞。傾聴と伝達のセットにより通常のメール、電話、対面の密度、クオリティーを高めることにつながる上、講義、実技、ワークショップの講師も併用出来るようになります。結果、心理カウンセラーの活動領域を広げることとなり、多くの社会貢献につながります。
また、その領域に達すると幅広い対応が出来るため、ディベートやプレゼンテーション、就職活動から結婚、育児、介護など、各種ライフイベントでも相手の悩みを聴き、教え、伝えるなどのフォローアップが可能になるのです。



アナログとデジタルの融合

これからのカウンセリングは、アナログでは質の高いスクール講師、カウンセラーの活動。デジタルでは、WEBやITも積極的に活用することで人助けとなる社会貢献のスピード化を実現することが大切です。



心理学と芸能・芸術領域の融合

EQアカデミーではＴＵＡエンターテイメントの芸能･芸術専門領域を複合することで、より高度な伝達能力の向上が可能です。



人は見た目が 90%

人は生まれた時は母親の臭いを嗅ぎ分けるため、嗅覚から学習記憶し次に聴覚視覚と変化していきます。しかし大人になると視覚が９０%(見た目、場の雰囲気)、身振り手振り声のトーン間合い４０%、会話の内容(言葉、文脈)は１０%と言われています(臭い３０%)。



“絆” なき日本

現代はデジタル情報化時代です。社会ではグローバルスタンダード(多種価値観)が促進される一方、少子高齢化などにより人と人の “絆” が薄れ、感情をコントロールすることが困難な時代に突入しています。私たちで感情表現を元に、社会貢献に寄与出来るように目指します。



スーパーカウンセラー活動領域(ビジョン)

感情学習の確立は、カウンセラーの底上げだけではありません。企業のメンタルヘルス義務化による企業へのカウンセラー紹介や、義務教育の中でも小中高生に対して心理教育の普及や、メンタルケアの医療認定を目指します。
結果、国民全員が当たり前にカウンセリングを活用できる環境作りを共に行っていきます。その事で全体のパイを底上げし、更にスキル質の高いＳＰカウンセラーを中心に世の中を変えることをビジョンとします



スーパーカウンセラー活動領域(活動方針)

各有識者を積極的にアナログ･デジタルの両面で参画していて頂き、社会に影響力を持つスーパーカウンセラーを次々に排出します。私たちは大きな社会貢献を題名に目標到達するために努力します。



近い未来(輝き)

正気(平常心)を保ち続けること自体が難しい危機的な現在の社会現状の中、少しでも心豊かな未来とするためには、スーパーカウンセラーの仲間と協力することで、歴史が変わる瞬間に立ち会うことが可能です。(不可能を可能にする大きな志を持ち続けることが重要です。また、現代社会、そして次の世代の若者へ･･･後世に残ることを考えていきましょう)



キーワードは “輝き”

確固たる明確な目標を掲げることで、自らが輝き、輝きを伝承することが大切です。私たちEQアカデミーでは、スーパーカウンセラーを感情学習で育成し、共に輝きある世の中にするための、仲間を求めています。

EQA Emotional Quotient Academy

EMOTION LEARNING 感情学習

別紙 “傾聴能力”のお話し

傾聴のプロとは

傾聴には3つの種類があると言われています。

1.訊く（ask）:
　尋ねる。尋問する。
　訊き手の訊きたい答えを訊き出すために、訊き手が話し手を追いこむようにする姿勢です。
　話し手の気持ちなどどうでもいい、訊き手が訊きたいことを訊けばそれでおしまいとなります。
2.聞く（hear）:
　聞こえる。
　聞き手が自分の都合のいいところだけ聞いています。
　聞き手の都合の悪いことについては、聞こえていても聞いていない（「うわのそら」状態）のです。
　聞き手の聞きたい答えだけを選別して聞いているのです。
　「門」の中に、「耳」が入っています。聞くだけ聞いたら門を閉めてしまう。その後は聞かないのです。
　人の噂話、興味があれば聞いているが興味がなければ聞いていません。
3.聴く（listen）:
　積極的に耳を傾けて、話しを聴く。（積極的傾聴）
　話し手のそのうちにある感情や情感を聴きます。
　話し手は自分の気持ちをできる限り正確につかみ、表現しようと努力するようになります。
　「聴く」というのは、相手の言葉を聴き、「心の内面をとらえようとすること」と定義されています。
　「耳を傾けて十四の心で聴く」ということです。

当然ながら、本当に大切なのは「聴く」ことです。そして、もう一つ大切な要素があります。

4:利く（skillful）

他者に相談をされた時、その方に合わせた聴き方を実践し、相手に心に届く＝利く、ということを実践しないといけません。、その為には、ありとあらゆる心理を学び、一つでも多くの実践を踏まないと実現出来ません。

最終的には、傾聴能力を伝達する立場になる。それが本当の傾聴のプロだと考えます。

“伝達能力”のお話し

【伝達のプロとは】

今から15000年もの昔、私達の先祖は、洞窟の壁に画を描いたり、祭事で踊るプロフェッショナルが存在していました。はるか昔から、性別や世代を超えて、心のメッセンジャーが存在していたのです。
現在においても、様々な形態のメッセンジャーが存在します。
芸能人、画家、写真家、音楽家、小説家など、多様なメッセンジャーが、様々な人々に大きな影響を与えています。

例えばエンターティナーの一つである俳優は、監督や脚本家などが伝えたいと考えているメッセージを、
身体や言葉など私たちと共通な手段や感性を使って、強く表現し観客に伝達します。
鑑賞する私たちは彼らが演じる心の底から楽しくなるような笑顔、身体が震えるような激しい怒りや悲しみ、
そして共演者と交わすセリフの数々に共感し、心から感動を覚えるのです。

このように、エンターティナーたちが影響を与えるのは、通常では見えない人の心に対してです。

彼らは表現力の他に自身の心の力、感受性や集中力、根性や忍耐力、それらの全てを兼ね備えて初めて、
唯一絶対の存在を確立し、強い誇りを持って日々、活動しているのです。

当然、エンターティナーゆえの迷いや不安は大きく付きまといます。
その時に彼らは「迷った時は自身の心の声に耳を傾けよ」と唱えます。
他者の意見や状況を認識したうえでも、自分に内包された真実に従えば自ずと道が開かれるということです。

伝達のプロに必要なことは、

常に自己コントロールが出来ることが大切なのです。

その為にも、心理学的な学習が必要になり、エンターテイメントの活動に活かされてくるのです。

別紙 あるクライエントの症例（50代男性：経営者）



2010年夏、突然の不安感に襲われ、ある男性はパニック症状を引き起こしました。
大きなビジョンを実現するため、多くの社員とともに不眠不休の毎日でした。
しかし、この男性は人生で初めて、心の病にかかることになります。
そして救急車で運ばれる日から、いまの精神科医療の現状を知る事になります。

精神科病院の現状

救急で運ばれるも、救急で受け付ける都内の精神病院は一カ所しかなくその上、一般病棟は満床でした。
結果的に、特別病棟の差額ベッド代がかかる病棟に入ることになったのです。
その後も、他の精神科は新規の診療予約2ヶ月待ちが当たり前の現状で、通院しても、原因が曖昧な状態なまま、
一時的な薬での治療で済まされてしまい、脳の進行を止めてしまうので、結果的に通常の生活に戻れない
毎日が続きました。人は、生活習慣や物事の考え方は簡単には変えられませんので、精神科病院の治療だけで
完治するのは自身の考え方を変えないといけないので、膨大な時間がかかるのです。

原因の探求

いくら通院しても、結局は原因がわからないまま月日が過ぎました。家族･友人･社員･会社経営など、
様々な要因を探求して、ひとつひとつ解決していくのは自分しかいないとの結論です。
また、今の精神科病院は収容範囲を超えているという現状もあり、基本的な完治は難しいと実感しました。

一般的に

社会や家庭において、同じ環境だと問題解決にはならず、そのストレスの発生から発症までの同期間が、
完治までかかるという症例もあり、復職するのも難しく、保険や保証にも限度があります。
（※発症後の保険の再申請は癌同様、難しくなる）

完治までの長い道のり

結果的に、今でも完治までは至っていません。いつまた発症するか、不安になる毎日です。
現状は、心の病に気を使いながら、家族や社員を支えるために日々働く毎日に戻っています。
私のような完治しないまま日常に戻っている人は、日本中に沢山いらっしゃると思います。

こころの予防ケアの重要性

発症は突然でしたが、危険なサインは沢山あったのだと思います。経営者という立場、父親という立場上、
気軽に相談出来る状況ではなかったので、見て見ぬふりをしていた結果だと思います。
本当に必要なのは、いつでも、どこでも、だれでも悩みを聞いてくれる環境なのだと実感しています。
東日本大震災や世界大不況による日本経済の失墜、少子高齢化が進み、支えていく若い世代は、
これから多くの困難が訪れることかと思います。

そんな時代だからこそ **“こころの予防ケア”** が大切なのではないでしょうか。

最後 “社会問題”のお話しと、メッセージ

情報化時代

太古の昔、人間の本能とは生存本能そのものでした。猿から人へと進化して行く過程で生まれた感情は、
生き延びていくために（水、食料、危険回避など）情報を伝え、聴く、というものが習性として身に付いているため、
情報を集めることに対する執着は、止められないものでありました（自己認知の重要性）。
そして現在を見てみましょう。
デジタルIT化（認知科学）時代において、正しい情報を探求して、自分自身で整理し、相手に正しく伝達する、
という一連の流れが必要となり、結果的に感情学習をしっかり行わないと世の中では人として生き残れない
現状が訪れています。

働き盛りのストレス

企業、学校、病院などに勤務する、働き盛りの３０～４０歳世代は、新人の教育資金、退社をする方の退職金
などを捻出するために、徹底的に会社から必要とされます。そんな中核を担う世代がある日突然、心がポキッと
折れてしまうケースが増加しています。これから必要なのは、日常的なストレスマネージメントや、多次元で
のサードパーティー（第三者団体）を活用した仲間の存在が大事だと考えます。

将来の不安

最近の２０～３０歳世代の女性は将来への不安が大きなストレスとなっています。世界経済の失速や少子高
齢化、労働人口の減少、デフレ経済、莫大な国の借金など、絶えず閉塞感を抱えながら生活を送っています。
少しのチャンスを求めて、投資セミナーや婚活などの参加が増えているのも、一つの象徴です。
中長期的ビジョンの仕事として考えると、あらゆる角度から見ても感情学習の可能性は高いと考えます。

メッセージ

ギリシャやイタリアの経済破綻から始まった、ユーロ危機は世界の経済に大きな影響を与え始めています。
同時に中国経済の失速も懸念されはじめ、更なる円高に拍車がかかっています。
日本の借金は900兆円ともいわれ、世界大恐慌の流れが確実的な現状となってきました。
だからといって、現状に頭を抱えていても先に進めません。
世界中が全ての社会問題を抱いている、二人称である日本人がどのように解決するかを見ています。
シェークスピアの言葉を紹介します。

「人生は幻、一度だけの大冒険が出来る夢物語」

未来が分らない程、面白い楽しい事はない･･･私たちも、そう考えます。

死とはゴール、人生の延長線上にあるものではなく、背中に背負って生きているのです。
例えば、紙の表に“生”、裏に“死”と書いてあり、風が「フッ」と吹いて裏になるように突然訪れるのです。
一度だけの人生を噛みしめて生きるとは？
自身が人生を絶えず探求し、社会に責任持つことで、自己満足度を向上させることで、明日に繋がります。
結果的に、仲間に道案内を行い、輝かしい後継者を育成することが大事だと考えます。

資料「自殺者3万人台時代」 http://allabout.co.jp/ 2009年掲載記事

1年間の日本の自殺者数は3万人台(32,845人、警察庁統計)になり、12年連続年間自殺者数3万人台が続いています。
わが国にこれだけ自殺者数が増えたのは、なぜでしょう？
自殺者数3万人台となった最初の年は1998年ですが、前年には山一証券や北海道拓殖銀行の破綻があり、バブル崩壊から始まった不況の絶望感が極まった年でもあります。同時にIT化導入やグローバル経済への移行等、社会の高度情報化、そして産業構造の大変革が本格的に始まった時期でもあり、それを受けて多くの企業で人事制度改変(年功序列制、終身雇用制の廃止、成果主義の導入、雇用の多様化等)が本格的に始まった時期でもありました。こうしたなか企業では雇用調整が始まり、特にリストラの対象とされた50代を中心とする中高年層の男性にうつ病が増えました。また、この層を中心に自殺者数も増えていったのです。

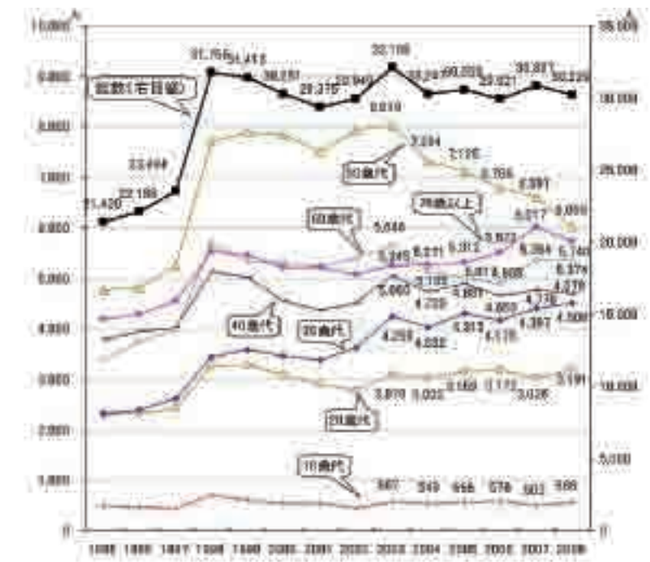
■治療だけでは自殺予防にはならない

自殺者数減少の取り組みに当たっては、複数の問題を同時に解決していくことが大事になると思われます。しかし、自殺を考えるほど追い込まれている場合、うつ病症状の悪化によって思考力、決断力、集中力が低下しているため、自己だけの力で問題解決に向かえるような余裕はないはずです。そこで自殺を防ぐためにも、諸分野の専門家へと早めにつないでいく支援が必要になってきます。医療機関でうつ病の治療を受けたとしても、職業、金銭、家庭等、他分野の問題が未解決のまま残っている状態では、たとえ回復しても再発してしまいます。治療を行いつつも、たとえば職業に関しては、キャリアカウンセリングを利用しながら就職支援、生活支援情報が入手でき、金銭問題、家庭問題に関しては、弁護士やファイナンシャルプランナー、家庭問題相談機関等の専門家に相談がいつでも利用できるような状況にあることが大事です。

■総合的な支援を考える専門職が必要

ただし、自殺を考えるほどの状態では、情報を集めること、ましてや相談の予約電話を入れることすら負担になっているでしょう。そこで、これからは精神的に追い込まれた人が自立して生活していくための支援を考える、ソーシャルワークの強化が必要になっていくと思います。現在でも地域の精神保健福祉センターでの相談援助、病院での個別相談援助等が利用できますが、できれば介護分野におけるケアマネジャーのように、心の危機に陥った人その家庭を定期訪問し、総合的な支援を考えていく専門職が必要になるのではないでしょうか。

現在では、東京都が推進している「ゲートキーパー」が各分野につなぐ総合窓口に近いものであるため、私はこの役割に注目しています。しかし、現段階では養成講座の研修対象者が限定されていること。また、ゲートキーパーはあくまで「門番」としての役割であり、各専門家(専門機関)にはつないでも、総合的な支援を計画、実行するような密着型の支援が期待できるわけではありません。



(注)年齢不詳があるため年齢別の合計が必ずしも総数に一致しない。(出典)警察庁
(資料)人口動態統計

資料「うつ病・躁うつ病の増加」 2009年社会実情データ図録より抜粋

うつ病(鬱病)や躁うつ病(躁鬱病)にかかる人が増えていると言われる。
1996年には43.3万人であった総患者(調査日には通院しなかったが前後に通院している者を含む)は1999年には44.1万人とほぼ横ばいであったが、その後、2002年には71.1万人、2005年には92.4万人、2008年には104.1万人と**9年間で2.4倍**に増加しているのが目立っている。

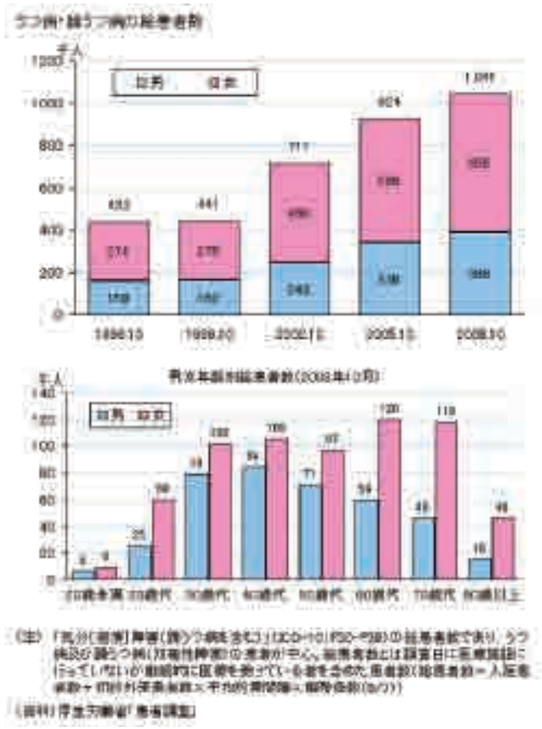
ストレス社会が２１世紀に入って別次元のレベルに深化したのではないかと推測される。
なお、男女別ではうつ病･躁うつ病の場合は男性より**女性の方が1.7倍と多い**。年齢別には、いずれの年齢層でも女が男を上回っている。男は40歳代が最も多く、30歳代がこれに続いている。女は60歳代、70歳代が最も多い。女性の場合は高齢者にうつ病･躁鬱病の患者が多い点が男性と異なる点である。

総患者数が増加した1999年から2008年にかけての男女･年齢別の増加数を見てみると、男女とも30歳代の増加が最も多くなっている。2007年6月29日のNHKスペシャルは「30代の“うつ”～会社で何が起きているのか～」を特集した。NHKのHPでの解説は以下であった。

「若い働き盛りの世代に“うつ”が増えている。**上場企業200社のうち６割が、この３年間で「心の病」が増加したと回答**。年齢別に見ると、心の病は「30代」に集中している。長期休業につながるケースも多く、企業の現場はその対応に追われている。なぜ働き盛りの社員たちは“うつ”へと追い込まれるのか。

ＮＨＫには働き盛りで“うつ”になった人たちから数多くのメールが寄せられている。メールや取材から浮かび上がってきたのは、合理化･効率化が進む中、現場ではしわ寄せが30代にのしかかっている現実。成果主義や裁量労働制といった新しい働き方が広がる中で、多くの職場で働き手が「孤立」している姿。さらに、仕事だけでなく家庭の負担も重くのしかかる。家のローンを抱え、子育てに追われる中で、家庭もまた休息できる場所でなくなっている。」

読売新聞は上で掲げたデータを報じ、うつ病患者の急増について軽症者の受診増を指摘している(2009.12.4)。「10年足らずで2.4倍に急増していることについて、杏林大保健学部の田島治教授(精神科医)は、「うつ病の啓発が進み、軽症者の受診増も一因」と指摘する。うつ病患者の増加は、新しいタイプの抗うつ薬が国内でも相次いで発売された時期と重なる。パナソニック健康保険組合予防医療部の冨高辰一郎部長(精神科医)は、**「軽症のうつは自然に治るものも多い。しかし日本ではうつを早く発見し、薬を飲めば治るという流れが続いており、本来必要がない人までが、薬物治療を受けている面があるのではないか」**と話す。」



資料「新型うつ」～休職期間中の部下が海外旅行。叱りつけてもいいか～

プレジデント 1月8日(日)10時30分配信

うつ病に罹患する従業員の増加が問題になっているが、その中で従来のうつ病とは異なる「新型うつ病」と呼ばれる症状が若い人を中心に見られるようになっている。従来のうつ病の典型的な症状が抑うつ気分や自責の念、罪悪感、気力や思考力の低下などであるのに対し、新型うつ病とされるものでは自分にとって都合が悪いことがあると調子が悪くなり、好きなことがあると調子が良くなる。要するに仕事中だけうつ病の症状を呈し、会社を出ると元気になるのだ。また、自己中心的で他罰的という特徴がよく見られ、従来のうつ病とは対照的に見える。

新型うつ病の休職者ではタイトルのケースのように休職期間中に海外旅行へ行きブログに写真をアップして見つかったり、元気に遊んでいる姿を同僚に発見されたりといった話を耳にする。こうした事態が発生すると、他の従業員は「あいつ、病気で休職していると言いながら遊び回って……」という不満を持ってしまう。その結果、職場のモラールダウンを招いてしまう可能性がある。このような新型うつ病の部下を持った場合、どう対応すべきか。

原則は安易に素人判断をせず、会社の人事部や産業医、部下の主治医と相談して進めることである。これは従来型のうつ病と同様だ。会社には安全配慮義務が課せられており、従業員を病気にしないよう業務態勢を整えたり、病気になった人にはそれを悪化させないよう手を打ったりしなければならない。したがってうつ病を悪化させるような厳しい叱責はもってのほかで、相手の体調を見ながら負荷をかけないよう配慮する努力が上司には必要である。

ただ、前述したように新型うつ病の患者は、周囲からはわがままに見える振る舞いを行うケースが多い。病気が理由であれ、会社の秩序を乱す行動をする場合にはきちんと対応する必要があるだろう。

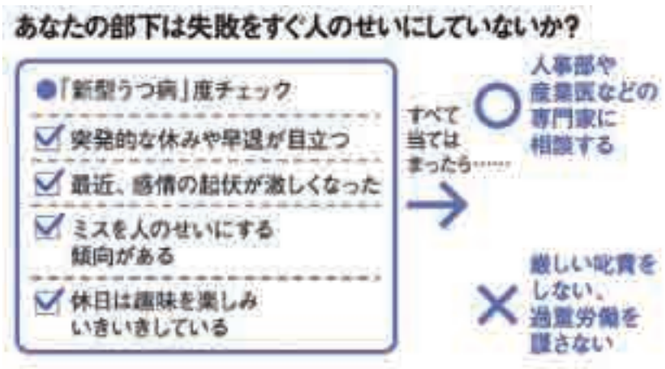
■復職後に厳しく叱責し訴えられたケースも

解決策の一つは就業規則に「休職期間中は病気を治すのに専念する」という療養専念義務の規定を設け、勝手に海外旅行したりする行動に一定の制限を加えることである。休職期間の趣旨は病気を治すことにあり、もしちゃんと通院や投薬をしないのなら休職させる必要もない、というわけである。このような規定がない場合、休職期間中の海外旅行に何らかの処分を下すことは難しい。現在、就業規則でこうした規定を設けている会社はあまりないが、うつ病の増加傾向を考えれば整備が必要だ。療養専念義務がない会社でも、休職期間に入るときに上司から「治療に専念してください」と話をしたり、メールを一本打っておいたりすれば念押しになるだろう。

注意を要するのは休職していた従業員が復職する場面である。以前のように働けるかといえばそうではなく、なかなか本調子に戻らず急に休んだり早退したりといった状態が続くケースは少なくない。そうなると上司や周囲の同僚の仕事の負担が増えるので、病気であることは理解しつつも厳しい言葉や態度が出てしまう場合がある。復職したばかりの従業員からみれば、それは職場環境の悪化であり、再び病気がぶり返す原因にもなりかねない。これを理由に裁判所へ訴えられたケースもある。

その一方で詳しい事情に踏み込んではいけないというブレーキが働き、新型うつ病の従業員を放置して治外法権のような状態になっているケースも見られるが、これもよくない。病気が理由でコンスタントに働けないのであれば、治すための努力としてしばらく休むのか、あるいは業務を軽減し通院しながら治していくのかといった方針をきちんと本人と向き合って話し合う必要があるはずだ。

なお、休職期間は各社の就業規則で定められており、その期間はさまざまである。休職期間をとっても治らない場合は退職としている会社が多いが、業務が原因で発症した場合は労働基準法第19条の解雇制限により退職させることはできない。もし、うつ病に罹患した社員に休職期間を与えずいきなり解雇して裁判に訴えられたら、合理的な理由がないとして社員側が勝訴する可能性が高い。



資料「世界と比較した職場満足度」2010年ランスタッド社調査

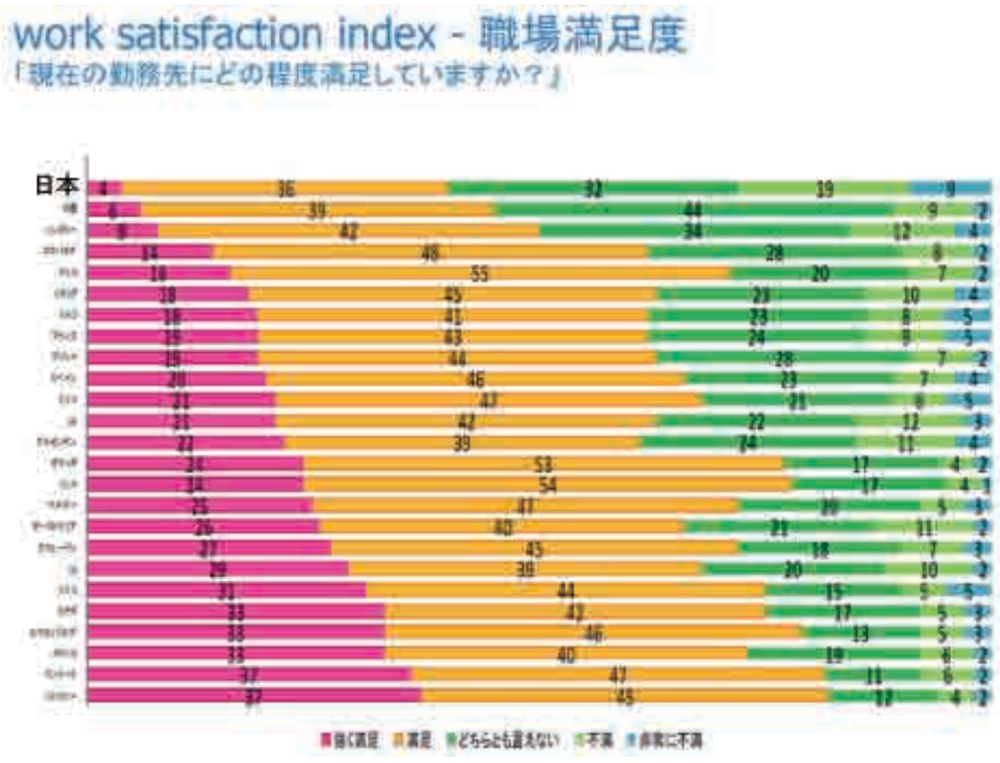
ランスタッドは、世界主要25ヵ国における労働者に対する意識調査「ランスタッド・ワークモニター」の調査結果を発表した。
同調査は、労働市場の動向に関する世界的なトレンドを調査することが目的とされている。2003年から同社本社所在地のオランダにて開始され、現在は欧州、アジアパシフィック地域、アメリカ大陸における世界25ヵ国で調査が行われている。

今回の調査では、世界的に職場満足度が高水準となった一方で、中国や日本、ハンガリーでの満足度の低さが浮き彫りとなる結果となった。

この職場満足度に対する調査項目では、**グローバル平均で約70%の労働者が「現在の職場に満足」(「非常に満足」を含む)と回答しているのに対し、日本ではこの割合が40%と、調査対象となった各国の中で最も低い値となっている。**

同社はこの点(職場満足度のグローバル平均が高いこと)について、「景気回復とともに世界の多くの企業で従業員向けのモチベーショントレーニング、パフォーマンスボーナスの再開などが行われている結果と想定される」という見解を示している。

とりわけ「スカンジナビア諸国のでは80%以上の回答者が現在の職場に満足をしていると回答、グローバルでも突出して高い満足度を示している」という結果になった。



資料「就職率」 文部科学省の「」速報値(2011.8.4 17:01)

今春４年制大学を卒業した学生のうち、**進学や定職に就かない進路未定者が１０万７千人にのぼることが４日、文部科学省の「学校基本調査」速報値で分かった。就職率は６１・６%で、過去最大の下げ幅を記録した前年とほぼ横ばいで推移。**企業の新卒採用がリーマン・ショック以降から回復していない状況が改めて浮き彫りとなった。

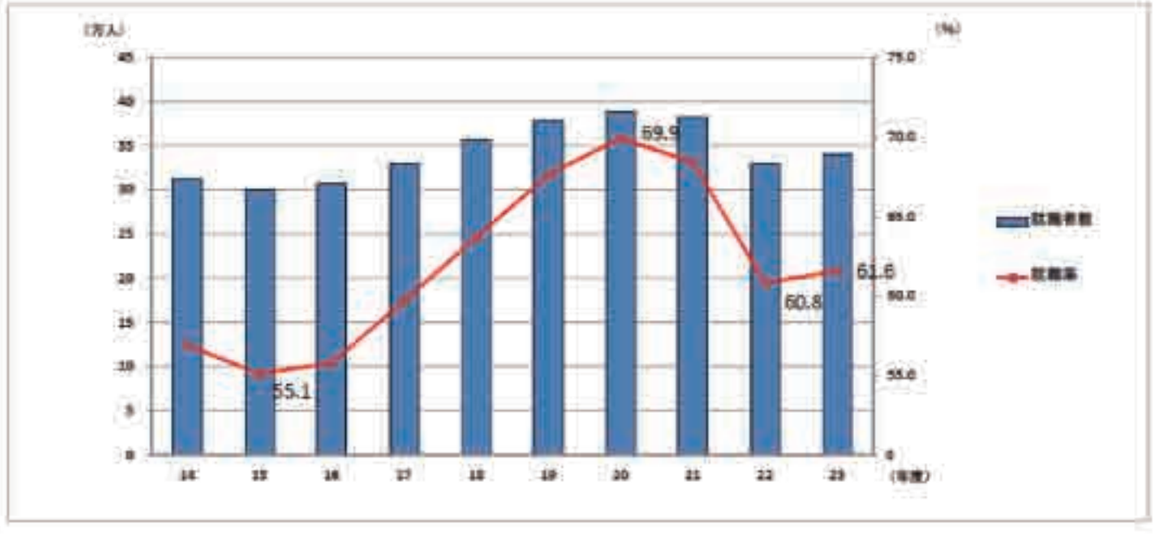
調査は５月１日現在の幼稚園から大学院までの全学校が対象。東日本大震災で被災した岩手、宮城、福島の３県の学校は大学、短大、高専を除き統計に含まれていない。５月に発表された大卒就職率は９１・１%だったが、母数が就職希望者で抽出調査なのに対し、今回は全卒業生への調査。

平成２３年度は５５万３千人が卒業したが、就職が決まったのは３４万人。進路未定者のうち就職も進学もしなかった人は８万８千人。１万９千人はアルバイトなど一時的な職業に就き、大学院などには７万人が進学した。就職が決まらないためやむを得ずフリーターや大学院進学を選んだ人も多くいたとみられる。

だが、大学院に進学しても修士課程修了者の進路未定者は人文・社会科学系で３割に達し、文科系の院生の苦戦が目立っている。被災３県を除いた高校でも浪人を含む進学や就職をしなかった人が５万４千人を超えた。大学進学率は１４年度に比べ１０ポイント上昇し５４・５%。進学し就職を先延ばす傾向がうかがえた。

「就職者数」及び「就職率」の推移

過去最低であった平成15年度を底に上昇していた就職率は、平成20年度には69．9%まで上昇したが、平成21年度以降は低下し、平成23年度は61．6%(0．8ポイント上昇)で、昨年度からほぼ横ばい。

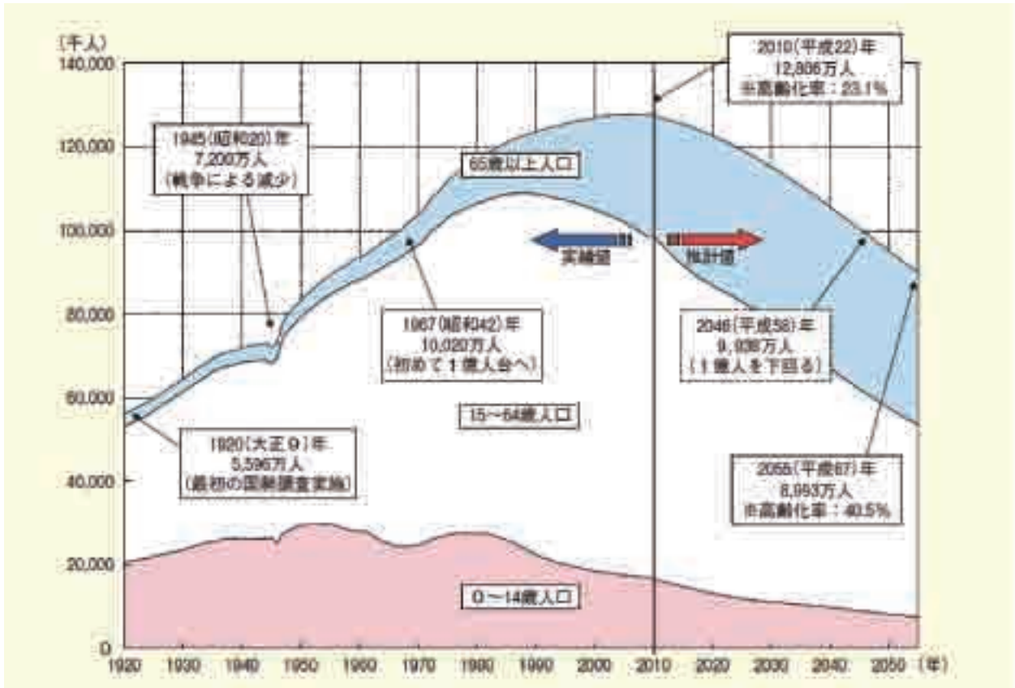


資料「少子高齢化」 日本の将来推計人口(平成18年12月推計)

「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)」(以下「平成18年将来人口推計」という。)の中位推計(出生中位・死亡中位)では、合計特殊出生率は2055(平成67)年には1.26になると仮定している。このような仮定に基づいて試算すると、我が国の総人口は、**2055年には8,993万人になる**ことが見込まれている。

年齢３区分別の人口規模及び全体に占める割合の推移(中位推計結果)をみると、まず年少人口(０～14歳)では、2011(平成23)年の1,619万人から、2055年には752万人となり、総人口に占める割合は、12.8%から8.4%となる。生産年齢人口(15～64歳)については、2011年の8,102万人から2055年には4,595万人となり、総人口に占める割合は、63.8%から51.1%となる。

高齢者人口(65歳以上)については、2011年の2,970万人から2055年には3,646万人となり、総人口に占める割合は、23.4%から40.5%に達する。



資料：実績値（1920～2010年）は総務省「国勢調査」、「人口推計」、「昭和20年人口調査」。推計値（2011～2055年）は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成18年12月推計）」の中位推計による。

注：1941～1943年は、1940年と1944年の年齢３区分別人口を中間補間した。1945～1971年は沖縄県を含まない。また、国勢調査年については、年齢不詳分を按分している。

(労働力人口の減少)

平成18年将来推計人口では、2055(平成67)年には、合計特殊出生率が1.26、総人口が9,000万人を下回り、その４割(約2.5人に１人)が65歳以上の高齢者といった姿が示されている。

こうした人口減少社会は、**単純な人口規模の縮小ではなく、高齢者数の増加と生産年齢人口(15～64歳)の減少という「人口構造の変化」を伴うものであり、我が国の経済社会に大きな影響を与えることが懸念される。**

資料「未婚率」

2011年6月30日更新　国勢調査調べ

年齢別の未婚率の推移を、男女別に、20歳代後半、30歳代前半、そして50歳時（いわゆる生涯未婚率）について、大正9年（1920年）の第1回国勢調査から示した。

男性20歳代後半の未婚率は、長期的に、上昇傾向を辿ってきたが、その他の男子年齢、あるいは、女子の未婚率は1970年代前半までは、比較的落ち着いた動きを示していたといえよう。

ところが、1970年代後半からは、男女各年齢層で未婚率が急上昇し始めた。

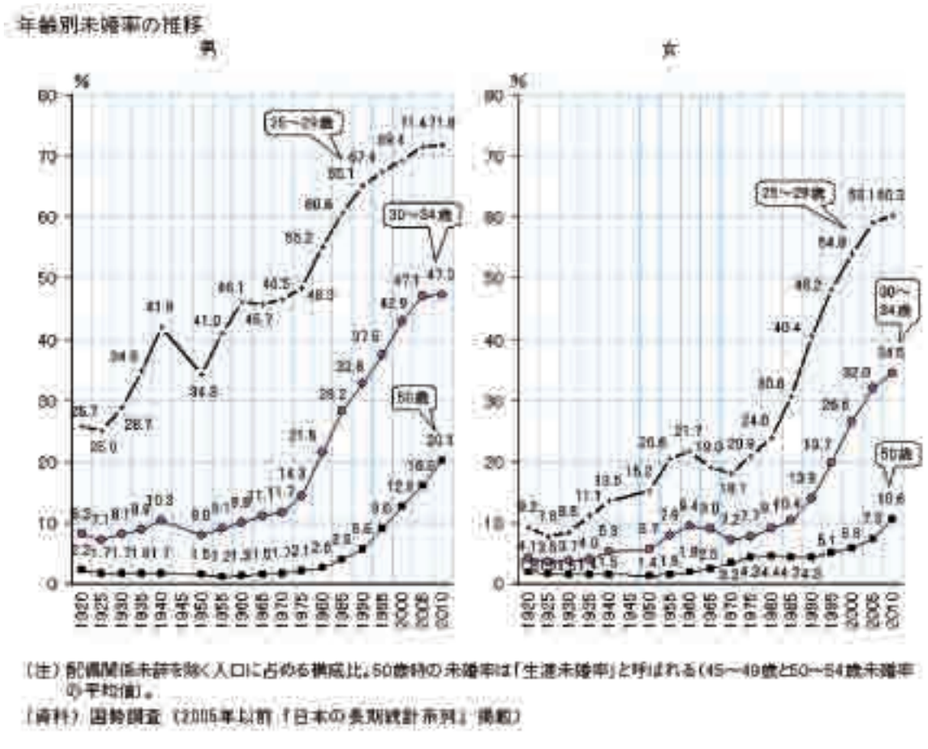
2005年には、男子30歳代前半でも未婚率が5割に近づき、女子20歳代後半の未婚率も約6割となった。

ところが2010年の新しい動きとしては、20代後半や30代前半の未婚率の上昇幅が、男女ともに、大きく縮小した。これまでの傾向が止まったか、反転へ向かう兆候ではないかと思われる。

一方、**生涯未婚率（50歳時の未婚率）は上昇を続けており、2010年には、男性で20.1%、女性でも10.6%に達している。**生涯未婚率の上昇は、日本における皆婚慣習の崩壊が近づいているかどうかの指標でもある。男2割、女1割が結婚しない社会となってきているのである。

少子化の要因としても近年は未婚率の上昇が注目されている。2005年までは厳しい状況が続いていたが2010年になって新しい動きが示されたといえよう。

以下に男女年齢別の未婚率の国勢調査5年ごとの対前期上昇幅を示した。これまで、20代後半～30代後半がおおむね未婚率上昇のピークであったのが、2005～10年になって、ピークが男女とも40歳代前半となっている。晩婚化の側面が消え、未婚化の側面だけが目立つようになってきているともいえよう。



（注）配偶関係未詳を除く人口に占める構成比。50歳時の未婚率は「生涯未婚率」と呼ばれる（45～49歳と50～54歳未婚率の平均値）。
（資料）国勢調査（2005年以前「日本の長期統計系列」掲載）

資料「育児不安」

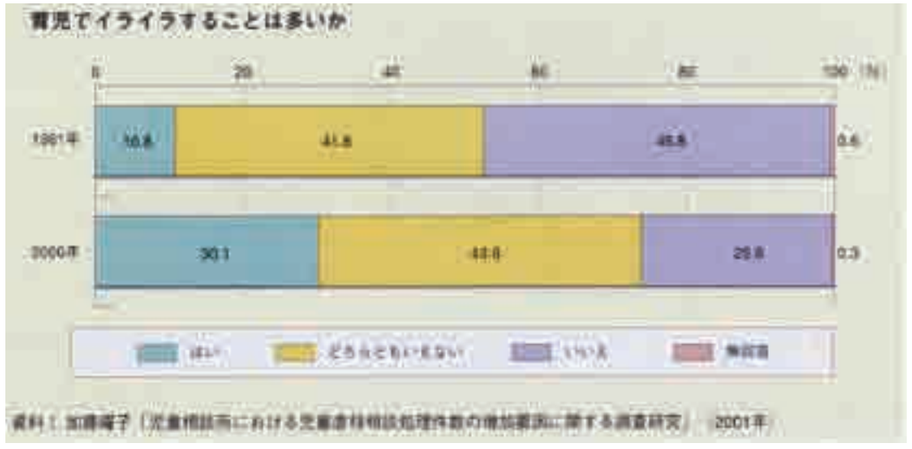
2000年厚生労働省調べ

育児不安を訴える母親が増えてきている。（社）子どもの虐待防止センター「首都圏一般人口における児童虐待の疫学調査報告書」（2000年（以下「子どもの虐待防止センター調査」という。）により1978（昭和53）年と1999（平成11）年で母親意識の推移をみると、**「子育てが負担に感じる」、「世の中から取り残される」、「視野が狭くなる」の項目が上昇し、育児の負担感が高くなっている。**

また、大阪保健センター母親調査により**1981（昭和56）年と2000（平成12）年で母親意識を比較すると、子どもといると楽しいと答える母親は9割弱で変化はないものの、子どもといると「イライラすることが多い」と答える母親が10.8%から30.1%に増加している。**

（社）日本小児保健協会「平成12年度幼児健康度調査」によると、既に**「子どもを虐待しているのではないかと思うことがある」と答える母親が全体の2割にも達する**など、子育て期の母親が抱える不安は見過ごすことができない状況になっている。

強い育児不安は児童虐待発生のリスクを高めるなど深刻な問題を引き起こすとともに、**子どもの育ちに大きな影響を及ぼし、思春期の問題行動など長期的な問題の引き金となる**ことも指摘されている。



資料：加藤尚子（児童相談所における受理虐待相談処理件数の増加要因に関する調査研究）　2001年

出産に伴い女性の生活はさまざまな面で転換期を迎えることが多い。（株）UFJ総合研究所「子育て支援等に関する調査」によると、就業中の母親で第1子が生まれたときに**仕事を辞めることを希望したものは26.5%であったが、実際に仕事を辞めたものは40.3%に上っている。**また、仕事を辞めたことを後悔している母親は2割に上るとともに、後悔している理由として「再就職しようとしても就職先がない」をあげるものが7割（複数回答）と最も多くなっており、先行きの展望をもてない中で仕事を辞めざるをえなかったことにストレスを感じている母親も少なくない。また、昔から「産後の肥立ちが悪い」という表現があるが、周産期は母親の気分の障害が生じやすく、マタニティブルーズや産後うつ病 等が発症しやすい時期である。

発症要因としては身体・生物学的要因とともに家族関係や子育てにかかる支援の欠如など心理社会的要因との関連も指摘されており、こうした身体の変化がもたらすストレスにも留意が必要である。

幼児期（特に0～4歳）に人格形成の90%が決まると言われています。
その大切な時期に、親が心理学を理論的に学び、正しい育児をすることが重要です。

資料「子どもからSOS」

読売新聞 2012年2月6日(月)配信

小·中学生が各地の法務局に手紙を送り、悩みを伝える**法務省の「子どもの人権SOSミニレター」の利用が増えている。**

いじめや虐待の相談が上位を占め、昨年度は取り組みを始めた2006年度の2倍超となる約2万3000通が届き、今年度も昨年末時点で2万通を超えた。「ごはんをたべさせてくれないの」。ミニレターをきっかけに親の育児放棄(ネグレクト)が発覚し、児童の保護につながったケースもあった。

ミニレターは毎年秋に全国すべての小·中学校を通じて児童、生徒に配布。切手は不要で、ポストに投函(とうかん)すれば法務局に届く仕組み。法務局職員やボランティアの人権擁護委員が目を通し、学校など子ども自身が指定した宛先に返信する。内容は本人の同意がなければ、誰にも伝えないという。

同省によると、**昨年度に各法務局に届いたミニレターは2万3039通で、内訳は〈1〉いじめ8783通〈2〉虐待425通〈3〉体罰234通――など。7割が小学生からという。中にはすぐに処置が必要な深刻な内容もある。**

09年秋、小学校低学年の児童から大阪法務局に届いたミニレターには、鉛筆書きで「おとうさん、おかあさんにいじめられています」とあった。担当者が「どんなふうにいじめられているの？」と、返信先に指定していた学校宛てに返事を出したところ、数日後に「ごはんをたべさせてくれません」と記した2通目のミニレターが来た。

同法務局はこの児童が在籍する小学校に連絡。学校側はネグレクトの疑いが強いとして児童相談所に通報し、児童相談所が児童を一時保護したという。



資料「不登校」

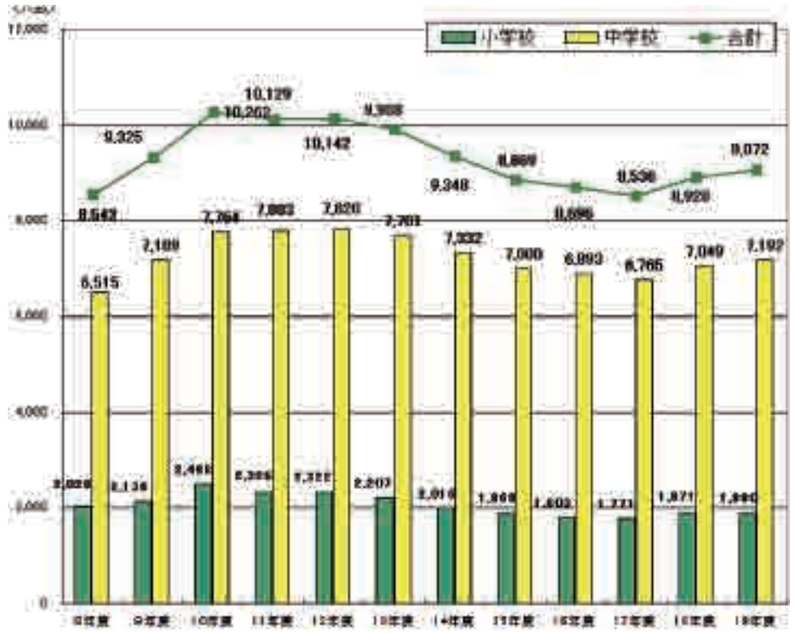
文部科学省の「学校基本調査」及び「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」

文部科学省の調査によると、国·公·私立の小·中学校で、平成13年度に「不登校」を理由として30日以上欠席した児童生徒数は、**小学生2万6,511人、中学生11万2,211人の合計13万8,722人であり、調査開始以来最多**となっている。これを全体の児童生徒数との割合で見ると、小学校では275人に1人(0.36%)、中学校では36人に1人(2.81%)となっており、小·中学校の合計では全児童生徒数の約1.2%を占めている。

不登校の要因や背景についても可能な限り把握し、適切な対応を図るために、不登校状態が継続している理由(不登校の態様·タイプ)についても調査をしており、平成13年度においては、**「不安など情緒的混乱」が26.1%、「複合(複合的な理由によりいずれの理由が主であるか決めがたい)」が25.6%、「無気力」が20.5%となっている。**推移を見ると近年「複合」の割合が伸びており、不登校の要因·背景の複合化や多様化がうかがわれる。また、小·中学校別に見ると、小学校においては、「あそび·非行」型の占める割合が0.7%であり最も少ないのに対して、中学校においては13.6%を占めている。

不登校の実態について考える際の背景としては、近年の子どもたちの社会性等をめぐる課題、例えば、**自尊感情に乏しい、人生目標や将来の職業に対する夢や希望等を持たず無気力な者が増えている、学習意欲が低下している、耐性がなく未成熟であるといった傾向が指摘**されている。

また、学校に行かなければならないといった義務感や学校へ行かないことに対する心理的負担感が薄れてきている傾向も指摘されている。「不登校経験者の実態調査」では、**「学校へ行きたかったが、行けなかった」**という葛藤を抱える事例は依然として少なくなく、**不登校当事者自身も悩み苦しんでいることが分かる**が、一方で、**「学校へ行かないことに何ら心理的負担はなかった」、「自分自身は不登校を悪いこととは思わないが、他人の見方が気になった」**といった者が相当の割合を占めている。



資料「恋愛」

第14回出生動向基本調査結婚と出産に関する全国調査 独身者調査

国立社会保障・人口問題研究所はこのほど、「第14回出生動向基本調査結婚と出産に関する全国調査 独身者調査」の結果を発表した。全国の18歳以上～50歳未満の独身者を対象に、平成22年6月1日現在の事実に付いて調べたもので、有効票数は1万581。

その結果、いずれは結婚しようと考える未婚者の割合は男性86.3%、女性89.4%と高い水準にあり、18歳～34歳の男女で見た場合1年以内の結婚意思については、1年以内の結婚意思ありが男性43.3%、女性53.2%となった。また、1年以内に結婚する意欲のある未婚者の割合を就業状況別に見ると、男性では大きな差が見られ、自営・家族従業当、正規職員で高く、パート・アルバイト、無職・家事などで低い傾向となった。

また、結婚することに利点があると感じる未婚男性は62.4%、女性は75.1%となり、逆に**独身生活に利点があると考える未婚者は男性81.0%、女性87.%と高い割合**となった。結婚の利点に関する感じ方についても就業状況で異なり、男性は特にその違いが大きく、正規職員や自営・家族従業として働いている人は結婚に利点を感じる割合が高い(正規職員で69.9%、自営・家族従業等で68.9%)。さらに、**結婚することを考えた際に気になることを質問すると、男女共に「自分の生活リズムや生活スタイルを保てるか」が最も多く(男性48.7%、女性60.5%)、以降「余暇や遊びの時間を自由に取れるか」「お金を自由に使えるか」という順になった。**

結婚の意思のある未婚者に1年以内に結婚するとしたら何か障害になることがあるかとたずねると、「結婚資金」が最も多く、男性43.5%、女性41.5%という結果になった。

異性との交際については、「交際している異性はいない」と答えた未婚者は男性61.4%、女性49.5%。さらに、交際相手を持たず、かつ交際を望んでいない未婚者が男性27.6%、女性22.6%を占めた。

未婚者が希望する結婚年齢に関しては、18歳～34歳の未婚者で男性は30.4歳、女性は28.4歳が平均希望結婚年齢となった。

調査別にみた、未婚者の異性との交際の状況

異性との交際 交際相手との結婚希望／交際の希望	【男性】						【女性】					
	第8回調査 (1997年)	第9回 (2002年)	第10回 (2005年)	第11回 (2008年)	第12回 (2010年)	第13回 (2015年)	第8回調査 (1997年)	第9回 (2002年)	第10回 (2005年)	第11回 (2008年)	第12回 (2010年)	第13回 (2015年)
結婚意向がある	87.6 %	87.2	87.9	85.7	85.8	86.3	91.6 %	91.8	91.5	91.9	91.8	89.4
恋人として交際している異性がいる	19.4	23.1	20.3	20.4	24.3	22.3	24.2	31.8	31.8	30.1	31.8	30.9
結婚したいと思っている	－	15.1	15.5	13.2	15.8	15.1	－	25.0	23.9	22.9	23.1	23.9
すぐに結婚は考えていない	－	7.7	5.1	6.7	8.1	7.4	－	6.6	7.3	7.2	8.2	6.5
恋人として交際している異性がいる	25.6	18.2	18.3	11.3	14.9	8.4	24.4	10.5	15.9	12.9	12.0	11.9
結婚したいと思っている	－	8.3	7.2	3.8	1.8	1.3	－	2.2	2.4	2.1	1.3	2.0
すぐに結婚は考えていない	－	10.4	12.6	9.1	13.9	7.6	－	8.6	13.9	9.9	11.6	9.6
交際している異性はいない	66.8	67.3	69.6	82.8	82.2	81.4	75.5	80.9	81.9	80.3	80.7	80.5
交際を望んでいる	－	－	－	－	－	58.8	－	－	－	－	－	35.7
すぐに異性との交際を望んでいない	－	－	－	－	－	27.6	－	－	－	－	－	22.6
不　詳	6.0	7.2	6.7	10.8	8.6	6.8	6.2	8.2	6.9	10.2	7.7	9.6
〔希望結婚年齢〕	－	30.6	30.6	17.2	30.2	30.4	－	28.6	28.5	27.8	27.2	27.8
総　数（18～34歳）	100.0 %	100.0	(99.6	(99.0	(98.6	100.0	100.0 %	100.0	(99.8	(100.0	(100.0	100.0
〔集計客体数〕	(3,299)	(4,219)	(3,982)	(3,897)	(3,330)	(2,697)	(2,865)	(3,947)	(3,852)	(3,494)	(3,066)	(2,466)

注：対象は18歳～34歳未婚者。異性との交際に関する年齢別の詳細な数値は付表5（巻末）参照。「結婚したい交際相手」には婚約者を含む。
質問「あなたには現在、交際している異性がいますか」 交際している異性がいる場合「(最も親しい)交際相手との結婚の希望」、交際している異性がいない場合「異性との交際の希望」

資料「人生設計」

2011年2月17日　株式会社東京スター銀行調べ

株式会社東京スター銀行（東京都港区、代表執行役頭取CEO ロバート・エム・ベラーディ）は、日本・ 中国・米国*1在住の20～40代のビジネスパーソン900人（各国300人）を対象に、『貯蓄に対する意識調査』（インターネット調査）を実施しました。

調査の結果、**日本人の8割が「特に明確な目的や使用用途がなく念のために貯蓄」、4割が「人生設計（ライフプラン*2）を持っていない」と回答している**一方で、中国人は9割以上が将来の人生設計を持ち、その実現のために貯蓄や投資を積極的に行っていると回答しています。

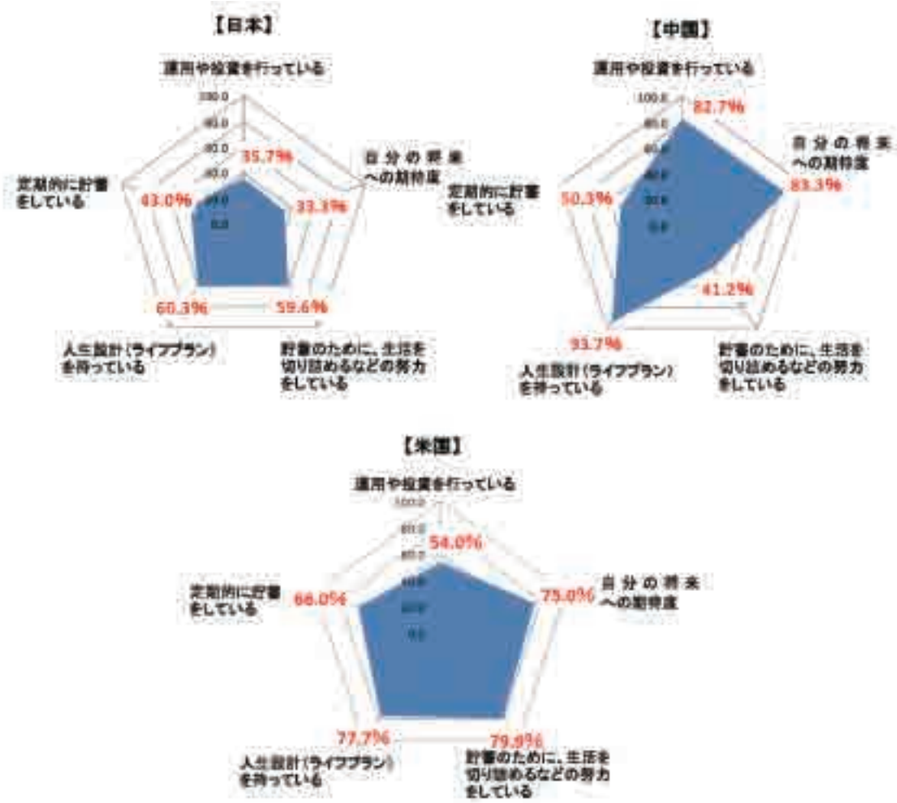
また、「定期的に貯蓄している」と答えた割合は日本が一番低く4割程度なのに対して、米国では7割近くに達し、さらに米国人の8割近くが、貯蓄のために「欲しいものがあっても我慢している」、「生活を切り詰めるなどの努力をしている」と回答するなど、「貯蓄好きの日本人、消費好きの米国人」というイメージを覆す 結果となりました。

◎具体的な貯蓄目的や人生設計もなく、将来への希望も持てない「日本人」

◎具体的な人生設計を持ち、その実現のために貯蓄や投資に励む「中国人」

◎生活を切り詰めてまでも、定期的に貯蓄を行う堅実な「米国人」

また、**日本人の9割以上が将来のお金についての不安を感じており、自分の将来が今より良くなると答えた人も3割と、同数値が7～8割を超えている米国、中国と比べ、日本人は将来に対して非常に悲観的**で あることもわかりました。

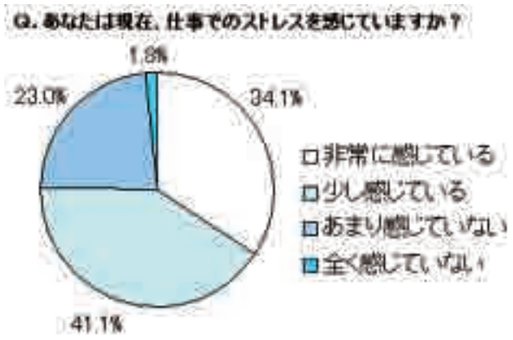


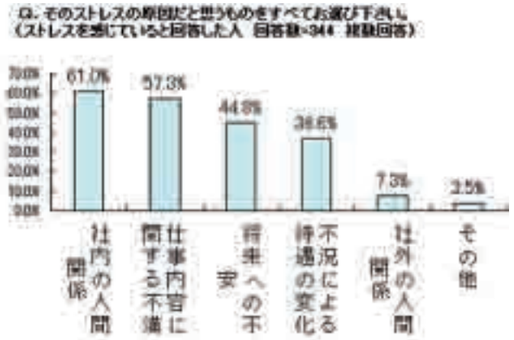
資料「人間関係ストレス」2011年7月　毎日コミュニケーションズ調べ

毎日コミュニケーションズ(マイコミ)は7月29日、同社が運営する社会人向けのポータルサイト「COBS ONLINE」が実施した「勤務実態調査」の結果を発表した。

同調査は社会人3～7年目の正社員男女457名を対象に実施され、調査期間は2010年7月6日～7月12日となっている。

今回の調査における**「あなたは現在、仕事でのストレスを感じていますか?」という質問項目については、75.2%**(「非常に感じている」(34.1%)と「少し感じている」(41.1%)の合計値)**の人がストレスを感じていると回答。その原因としては、「社内の人間関係」が61%と最も多く、次いで「仕事内容に関する不満」(57.3%)、「将来への不安」(44.8%)**という結果となった。





同調査では、ストレスの原因として最も回答割合が高かった「社内の人間関係」の詳細についても調査が行われており、**上位は「同性の先輩」(45.7%)、「同性の上司」(40.5%)、「異性の上司」(40.5%)**という内容になっている。

「コミュニケーション」2007年1月　(財)NHK放送研修センター日本語センター調べ

(財)NHK放送研修センター日本語センターは、企業のコミュニケーションの実情を明らかにするために、東証１部上場企業に「ビジネス･コミュニケーション調査」のご協力をいただき、７８社の人事担当者から回答をいただきました。

その結果がまとまりましたのでご紹介します。

社員のコミュニケーションの現状をどのようにみていますか？

① とても良い状態である……3%

② どちらかというと良い方である……45%

③ 良くも悪くもない……32%

④ どちらかというと悪い方である……19%

「とても良い」「どちらかというと良い方」で５０%弱になりますが、自由記述欄には「社内メールや掲示が意思伝達手段の大半を占めるケースもあります。**日常的な話題を含め会話する相手が特定の人間に限られ、部署や世代階層を越えた会話の場が少なくなった」や「メール、携帯電話(メール)などツールは増え、その使用頻度も増加していますが、相互理解が深まったとは感じない」**などが書き込まれ、対面コミュニケーションが減少している傾向がうかがえます。

資料「ストレス対処法」平成19年国民健康･栄養調査結果

厚生労働省で毎年発表されているの国民健康･栄養調査結果にストレスの状況についての結果が公表されています。

ストレスの状況のうち、**ストレスが「大いにある」、「多少ある」と回答した者が、男女ともに、20～40歳代で７割を超えている**という結果が出ています。

平成１９年度調査結果より

･また「大いにある」と解答している人を年代･性別ごとで抜粋すると･･･

･２０～２９歳　女性２２.２%　男性２１.０%

･３０～３９歳　女性２２.４%　男性２４.０%

･４０～４９歳　女性２３.０%　男性２３.０%

･５０～５９歳　女性２０.７%　男性１６.６%

というように、実に2割程度が大いにストレスを感じているということです。

ストレス対処法

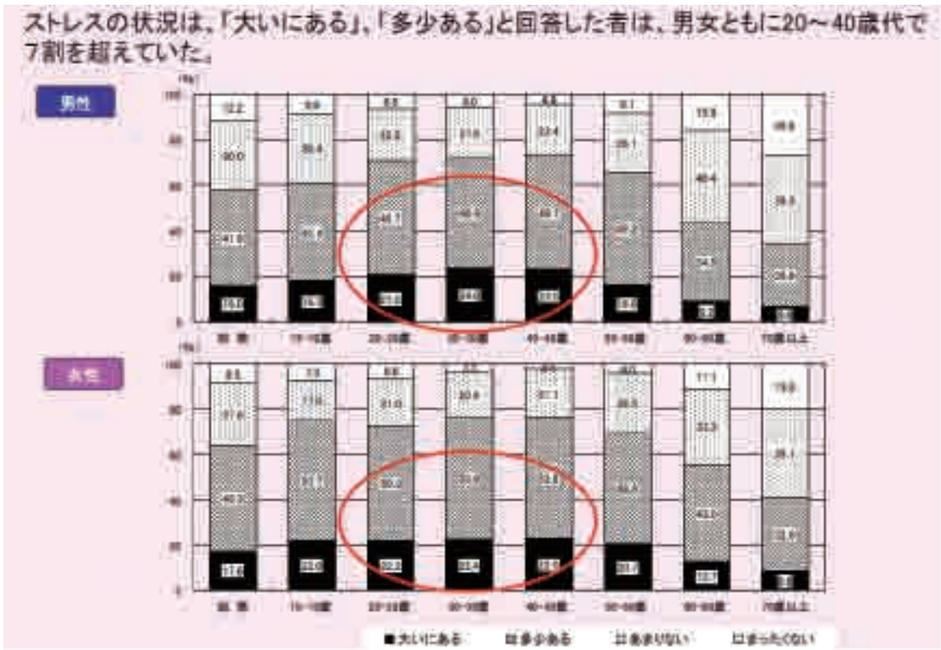
趣味等を楽しみリラックス(男性37.7%　女性38.9%)

テレビを見たりラジオを聴く(男性36.5%　女性36.9%)

なんとかなると楽観的に考える(男性31.9%　女性40.7%)

家族友人に悩みを聞いてもらう(男性15.5%　女性45.1%)

性別により、対処法には変化があります。上記以外に男性のストレス対処法としては、酒を飲む21.2%(女性6.2%)、たばこを吸う18.4%(女性5.0%)などが挙げられ、中には、「我慢して耐える」というものもありました(男性16.1%　女性17.8%)





EQA Emotional Quotient Academy

カウンセラー育成スクール

EQアカデミーカウンセラー育成スクールでは、
感情学習を傾聴＆伝達の両面から実践形式で学んでいただきます。
頭で覚えるだけでなく、身体で感覚的に覚えていただけるため、
卒業後には即戦力のスーパーカウンセラーとして、
当社内外での様々な就職機会もございます。

また、「NPO法人 うつ支援ネットワーク」様との連携により、
電話カウンセラーとして実践する機会もご用意いたしました。



EQアカデミーカウンセラー育成スクール　資格取得制度

スキルアップステージ　全コース終了

＋

キャリアアップステージ　全コース終了

＋ EQA認定初級カウンセラー

スペシャリストステージ　全コース終了

＋

研修およびスーパーバイス実習・ロールプレイ実技テスト・レポート・認定試験合格

EQA認定上級カウンセラー





オプション　うつ相談員養成講座　開　始　特定非営利活動法人（NPO）うつ支援ネットワーク認定講座

EQアカデミーカウンセラー育成スクール　講師陣紹介（一例）



特別講師
大村 政男 日本大学名誉教授

・法務府（現在の法務省）技官として、
　東京少年鑑別所に勤務。
・現在、日本大学名誉教授。文学博士
・学会関連：日本心理学会認定心理士、
　日本応用心理学会応用心理士
・主な著書：『ＥＱ測定法』（現代書林）
『新訂　血液型と性格』（福村出版）



特別講師
浮谷 秀一 東京富士大学教授

・東京富士大学教授、
・パーソナリティ心理学
・EQ、心理学全般
・日本パーソナリティ心理学会　常任理事



伝達能力　講師
橋爪　貴明

・暁星高校卒　米国コロンビア大学留学　ALP修了
・出演:ミュージカル　あしながおじさん（原田知世主演）
　演出　音楽監督：ダンスマン（銀座博品館劇場）他多数
・ロジャース、ＴＡ、トランスパーソナル心理学、演技療法、
　音楽療法、芸術療法などを学修

その他、講師陣多数