

(研究ノート)

IT時代の人間関係とメンタルヘルス (その2)

—急速なスマホの普及の功罪：さまざまな便利さの享受に伴う、友人や家族との豊かな会話や孤独な時間を享受する機会の減少—

A Phenomenological Study of Inter-Personal Relationship and Mental Health in IT (Information Technology) Society (II)

小川 憲治*

Kenji OGAWA

はじめに

本「研究ノート」は、小川憲治「IT時代の人間関係とメンタルヘルス」(『長野大学紀要』第23巻第3号 2001年12月)の続編である。その後の十数年間のIT(情報通信技術)の進展はすさまじいものがあるが、スマホ依存、ネット依存、人間関係の希薄化などさまざまな問題も深刻化しつつあり、今回改めて、ITの進展の功罪について、若手臨床心理士とともに、研究会を立ち上げ、研究を再開するに至った。本「研究ノート」はその研究成果の一端を、筆者なりに記したものである。

1. 急速なスマートフォンの普及に伴う、便利さの享受と同時に失われつつあるもの

2007年にスマートフォンの草分けである、アップルのiPhoneが発売されて以来、この10年間のスマートフォンの普及ぶりはめざましいものがある。電話、電子メール、インターネット検索、LINE、Twitter、FacebookなどのSNSやゲームをはじめとするさまざまなアプリ(アプリケーション)など、いつでも、どこでも便利に使える、PC機能を兼ね備えたコミュニケーション・ツールであるスマートフォン(スマホ)は、いまや多くの人々にとって、手元に無くて

は困る便利な必需品であり、簡単には手放せない「情報通信インフラ」として、身体の一部になってきているように思われる。

例えば、LINEを使えば、家族、友人たち、趣味や職場の仲間などのグループ間で、物理的には一緒にいなくても、世間話、うわさ話、会食、行事、旅行などの計画の相談、ママ友同士の育児の悩み相談、買い物やグルメなどのさまざまな情報交換などの、井戸端会議やグループ討議が、リアルタイムで実現できるので、非常に便利であり、寂しさや孤立感を感じなくて済む。またInstagramを活用して、自慢の写真や動画を投稿し合い、一緒に楽しんだり、できばえを競いあつたりすることも、多くの人々にとって日常的になりつつある。

その一方で、たとえばコミュニケーション学者宮田穰が「スマホの“便利さ”と同居している危険な罠(同調圧力の罠、依存の罠、疲労の罠、思考停止の罠、激情化の罠)」(宮田穰『ソーシャルメディアの罠』彩流社2015年)と問題提起しているように、「便利さ」を享受すると同時に、気づかないうちに、いじめや仲間はずれ、嫉妬や妬みの対象になるなど、危険な罠に陥り、さまざまなものを失う可能性があることを忘れてはならない。そこで次に、近年電車

*元本学社会福祉学部教授 臨床心理士 神奈川産業保健総合支援センター産業保健相談員

の車内や町でよく見かける、スマホ使用や歩きスマホについて考えてみよう。

2. 急速に普及したスマホの功罪

最近多くの人々が、電車の中や街中で目にする、以下のような光景について、筆者はこれでいいのかなどの疑問を禁じえないが、皆さんはどのように感じられているだろうか？

(1) 電車の車内の7人がけのベンチシートに並んで座っている7人の乗客全員がそれぞれがスマホとにらめっこしている（スマホ一色の）光景を目の当たりにしたとき、一種の新興宗教（「スマホ礼賛教」）の様な、狂信的な、異様な光景だと感じてしまう。

電話やスマホが普及する以前の車内では、乗客は、新聞や雑誌を読んだり、読書をしたり、音楽を聴いたり、仕事の書類に目を通したり、スケジュールを検討したり、企画を考えたり、数独やクロスワードなどのパズルと取り組んだり、瞑想、思索、仮眠など、多様な生きる世界の中で、それぞれが豊かで、有意義な時間を過ごしていたように思われる。もちろん、現在は、スマホで新聞、雑誌、書籍は読めるし、PCを使った仕事もできるし、音楽は聴けるし、動画も見れるし、パズルやゲームもできるので、車内での時間の使い方の選択は、個人の自由であることは言うまでもないが、スマホと過ごすことによって、以前のような、新聞を広げたり、本をパラパラめくったり、瞑想するなどの、多様な過ごし方ができにくくなっていることに気づき、そのことを問い直してみる必要があるのではないかとと思われる。

(2) 道路、駅の構内やホームでの、歩きながらのスマホが、危険な行為や迷惑行為としても、問題になっているが、中でも、乳幼児を乳母車に乗せ、スマホ片手に（スマホを覗き込みながら）乳母車を押している、若い母親（まれに父親）を時々見かけ、事故でも起こさなければいいなど、ハラハラすることも少なくない。

そうした母親の行為は、危険極まりないだけではなく、乳幼児期の母子関係（親子関係）を希薄なものにしてしまいかねない問題をはらんでいるように思われる。スマホを覗き込む行為は、メール、LINE、さまざまなアプリとの関係を生きており、乳母車に乗せた乳幼児との関係を軽視しかねない行為（場合によっては「ママ、スマホをいじってばかりいないで、もっとちゃんと見て！」、「話しかけて！」など

の子どもの叫びに気づかず、子どもにさびしい思いをさせてしまいかねない行為）であることを忘れてはならない。

この「ママ、スマホよりボクを見て」と訴える子どもの親について、諸富祥彦がその著書（諸富祥彦『スマホ依存の親が子どもを壊す』宝島社2016年）のなかで、「スマホ依存の親による「スマホ・ネグレクト」、「プチ虐待」が、子どもの「愛着障害」をもたらす」と、一步踏み込んだ問題提起（警告）をしており、この問題について、今後一層の研究が必要である。

3. スマホとどのように付き合うか；スマホの断食・断捨離の必要性

これまで述べてきたような、電車の車内でのスマホ使用や歩きスマホの増加だけではなく、食事中や入浴中でもスマホを手離さないヘビーユーザーが増えてきているとしたら、人々のあいだで、豊かな会話、対面（FTF：face to face）コミュニケーションが減少し、衰退していく危機に瀕していると言えるのではないだろうか？

米国の臨床心理学者シェリー・タークルはその著書（Sherry Turkle『一緒にいてもスマホ；SNSとFTF』（『Reclaiming Conversation（会話の再生）The Power of Talk in a Digital Age（デジタル時代の対話のパワー）2015年』日暮正通訳・青土社2017年）の中で次のように述べている。

「ちょっとでも暇があれば、オンラインの世界の誘惑に抵抗できなくなり、自分へのメッセージをチェックする。子供でさえ、友だちとFTFでしゃべらずに、メールのやり取りをするのだ。自分の思考をはぐくむ時間を持つこともできるのに、空想にふけることすらしない。そういうことが積み重なった結果が“会話離れ”となる。」

以前は、家族の団欒、夫婦や親子の対話などFTFの豊かな対人関係が大切にされてきたが、テレビ、DVD、携帯型ヘッドホンステレオ、パソコン、携帯電話、スマホなどの電子機器が普及していくにつれ、他者と向き合う物理的な時間（対人コミュニケーションの機会）が少なくなってしまうように思われる。特にパソコンと携帯電話の機能が一体となったスマホを常に手元に置くことにより、スマホに気をとられて目の前の相手を見無視する行為をphubbing（ファビング）と言うが、まさにそのため純

粹にFTFの対話的コミュニケーションの機会があまり無くなってしまった人々が増えてきているように思われる。

人々がFTFの会話の機会を取り戻すためには、時にはスマホから離れて自分を取り戻す機会を作る(藤原智美『スマホ断食』潮出版社2016年)ことが必要だし、ITの世界からの「断捨離(だんしゃり)」(やましたひでこ『ようこそ断捨離へ(モノ・コト・ヒト、そして心の片づけ術)』宝島社2010年)が求められる。クリスティーナ・クルックがその著書(Christina Crook『スマホをやめたら生まれ変わった(The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World)』安部恵子訳・幻冬舎2016年)、で「スマホやインターネットを断つことによって、手放された(せわしない時間、私らしくない私、常にオン、共有しすぎ、比較ゲーム、中身ゼロのつながり)、その代わりに得たのは、(心の静けさ、幸福感、大切な人との会話、私の手の中の時間、偶然の喜び、直感、ワクワクする日々)。そう、私は自分の人生を取り戻したのだ。」と述べているように、スマホ断食の効果は現代社会に生きるスマホを手放せない人々(上記の電車の車内でスマホを覗いている人々)にとってきわめて有用と思われる。

また上記のスマホを片手に乳母車を押して歩いている若い母親の場合、スマホ断食や使用時間を少なくすれば、もう2度と無い、乳幼児期のかわいい子どもとのかけがえの無い至福の時間を、心ゆくまで味わうことができるのである。地域社会から孤立し、夫の協力も得られず、密室育児を強いられている、若い母親にとっては、スマホで親友やママ友とメールやLINEなどで、コミュニケーションをとることは必要な場合もあり、スマホを断食したほうがよいとまで警告するつもりは無いが、「危険を伴う歩きスマホは、親子で仕合せな子育て生活を営むためには、自重したほうが良いのでは?」と、子育て中の若い父母に助言できればと思っている。

4. 子どもが何歳になったらスマホを与えるか? 悩む父母が増えている

生まれた時からIT機器に囲まれて育った、いわゆるデジタルネイティブ世代の子どもたちに、何歳になったらスマホを与えたらいいのか? 悩むアナログネイティブ世代の父母が増えている。小学生であれば、GPS機能付きの携帯電話(ガラケー)でも十分

だが、友達とLINE、Facebook、オンラインゲーム、インスタグラムによる写真や動画の交換などをやらないと仲間はずれになりかねない中学生や高校生になると、「インターネット依存」や、出会い系サイトやアダルトサイト、JKビジネスなどの怪しいアルバイトサイトなどの、インターネットの危険性に不安をかかえつつも、親子で話し合い、使用方法を限定し、子どもを信頼して、スマホを与えざるを得ない、悩ましい状況になりつつあるように思われる。スマホの毎月の使用料も、学割や家族割があったとしてもかなりの出費になるので、大学生ならアルバイトをして自己負担させることができるが、中学生や高校生の場合は、なかなか難しい問題である。

スマホには、LINE、インスタグラム、ゲームなどを楽しむだけではなく、勉強の不明点をインターネット検索をして調べることもできるし、地図情報やナビゲーションを使えば初めて行く場所を案内してもらえるし、GPS機能付きの場合は、親が子どもの居場所を確認することができるなど、便利な面も多く、その功罪を理解したうえで、活用することが大切である。そのためには、スマホの使い方、活用の仕方、メールのやり取り(コミュニケーション)のリテラシーとマナーや、危険なサイトを回避し、安全で適切な使い方をするモラルに関する教育、ヘビーユーザーやインターネット依存にならないようにする自律能力、時間管理能力を身につける必要がある。親や教師などが、事前にそうした指導を十分せずに、また使い方や使用時間についての親子での話し合いと約束をせずに、安易に子どもにスマホを与えてしまわぬようにしなければならない。例えば、①『家庭でマスター! 中学生のスマホ免許(依存/いじめ・炎上・犯罪…SNSのトラブルを防ぐ、新・必修スキル)』(ネット依存アドバイザー遠藤美季著・誠文堂新光社2014年)、②『親子で読むケータイ依存脱出法』(医師磯村毅著・ディスカヴァー・トゥエンティワン刊2014年)、③『スマホチルドレン対応マニュアル』(竹内和雄著・中央公論新社2014年)などの参考書を活用し、スマホの使い方について、親子で十分話し合いをしておく必要がある。

5. 中学3年生の不登校児RのSNS依存の心理臨床の事例を通じて

研究仲間のスクールカウンセラーの織田孝裕(臨床心理士)が研究会の事例研究資料として提供して

くれた、中学3年生の不登校児Rとかかわった、下記の心理臨床の事例を通じて、不登校、引きこもりと、ネット依存、スマホ依存の問題を考えてみよう。

(1) 事例概要

RはSNSにはまって昼夜逆転しており、リストカットを親に隠れておこなっており、現在医療センターで治療中。クラスメイトから無視され、LINEでいやなことを言われ、3年生の2学期から、登校ができなくなってしまったとのこと。また母親についても、同居しているRの祖母(母の実母)との折り合いが悪く、毎日険悪な家庭環境であり、Rにとって、学校にも家庭にも安心できる居場所が無い状況である。インテーク面接時、Rは「私は小学校の頃からいじめられ、泣き虫だった。母子家庭で育てられ、親が不機嫌だと、怒られたりけられたりしていた。最近スマホでメールやSNSで「リア友」(学校などでの、リアルな世界の友達)に呼びかけても誰もレスポンスしてくれない。医者に相談したら、SST(Social Skill Training)の教育を受けて、コミュニケーションのとり方を勉強しなさいと言われた。イライラすると、リストカットをしてしまい、落ち込んでスマホ依存に陥ってしまい、母親にスマホを取り上げられてしまったこともある。私は誰かからかまってほしいのだけど、リア友はなかなか構ってくれない。そこで、SNSの「ネット友」(インターネットを通じて知り合った友達)に相談したら、「リア友に嫌われたっていいじゃない。」と言われた。本当はリア友と仲良くしたいが、リア友はうそをつく人が多く、信用できない。しかしリア友からすると、ネット友は素性がわからないので、危ないと言われるので、「結局どちらとも仲良くなれず、友人関係が長続きしないのが悩みだと思う。」と語ったとのこと。中3の2学期から卒業(通信制高校へ進学)までの数ヶ月間しか支援できず、十分なケアが困難だった事例である。

(2) 考察

Rは6歳のころ、母親が離婚したので、それ以来母子家庭で育ったが、母親が仕事で忙しく、父母の愛情を十分受けることができず、特に母子の基本的信頼関係を経験せずに、中学生になってしまったように思われる。そのため、人間不信のパーソナリティ傾向があり、リア友や教師などの他者と、心から打ち解けられなかったのではないだろうか?そうした孤立感に苛まれたRが、SNSにはまり、ネットと出会い、スマホ依存になったことは、一時的には、孤

立感を癒すことができ(ICTの効用を享受できて)、よかったものと思われる。しかし、最終的には、メールのリテラシーが拙いため、ネット友とも長続きできず、引きこもって不登校に陥ってしまったのではないだろうか?Rにとっての今後の課題としては、SNSでのネット友とのやり取りを減らしつつ、SST(Social Skill Training)などにより、対人コミュニケーションの資質を向上させ、教師やリア友との信頼関係を構築することが必要と思われる。また、Rの事例のように、乳幼児期の発達課題である実母との基本的信頼関係の体験学習が不十分なRの母親にとっても、Rとの愛情あふれる母子関係を営めるようになるために、母親もSSTなどのトレーニングが必要である。

6. ネット依存、スマホ依存からの脱皮をめざして

アメリカ精神医学会による診断基準(DSM-5)など「インターネット依存」に関する明確な定義や診断基準は、いまだ確定してはいないものの、1998年に米国の心理学者キンバリー・ヤングがその著書(Kimberly Young『インターネット中毒—まじめな警告です』(小田嶋由美子訳)毎日新聞社1998年)の出版を通じて問題提起して以来約20年が経つが、ここ数年のわが国でのスマホの急速な普及とともに、ネット依存、スマホ依存の問題は、ますます深刻化し、ヤングが警告したことが、現実化してきているように思われる。

2011年に発表された橋本良明・大野志郎(東京大学大学院)ほかによる総務省の研究プロジェクト「ネット依存の若者たち、21人インタビュー調査」の調査研究報告のなかで、大野志郎はネット依存を次の3形態に分類している。

- (1) リアルタイム型ネット依存:チャットやネットゲームなど、利用者同士がリアルタイムにコミュニケーションを行うことを前提にしたサービスへの依存。
- (2) メッセージ型ネット依存:ブログ、掲示板、SNSへの書き込みやメール交換など、利用者同士がメッセージを交換し合うサービスへの依存。
- (3) コンテンツ型ネット依存:ネット上の記事や動画などのコンテンツなど、受信のみで成立する一方的サービスへの依存。

中でも(1)のネットゲーム依存は、睡眠や食事な

どの日常生活を顧みないほど依存する、重症な依存にも陥る可能性がある。芦崎治がその著書『ネットゲ廃人』(リーダーズノート・2009年)のなかで、「ここ数年、ネットゲームに膨大な時間を費やしてバーチャルな世界に生きる者が「ネットゲ廃人」と呼ばれるようになった。多くは現実世界から逸脱し、あるいは社会に適応できなくなった者を、嘲笑する意味合いで使われてきた。「ネットゲ廃人」あるいは「ネットゲ廃人」、さらに略して「廃」の一文字で表記する場合もある。」と述べているとおり、若者のネット依存は深刻化しつつある。

また若者だけではない。ジャーナリスト石川結貴はその著書(石川結貴『ネットゲ廃女』(リーダーズノート・2010年)の中で、「ここ数年、ネットを通じたオンラインゲーム、いわゆるネットゲに熱中する主婦が増えている。趣味や息抜き程度に楽しんでいるならともかく、なかには一日十時間もゲームに没頭し、家事も育児もできなくなって家庭を破綻させる人もいる。ネットゲ熱が高じるあまり女性としての喜びを打ち捨て、社会から引きこもり、臭く汚くなっていくような「ネットゲ廃女」さえいるという。」と述べており、驚愕に値する。

そうした深刻化した問題の解決に向けて、例えば、ネット依存アドバイザー遠藤美季と精神科医墨岡孝共著『ネット依存から子どもを救え』(光文社2014年)は、ネット依存、スマホ依存からの脱皮をめざすうえで示唆に富む点が多い。

墨岡孝は下記の「診断基準」を作成し、ネット依存の診断と治療を行っている。

- 1) インターネットの利用時間がコントロールできない。
- 2) インターネットの利用時間過多により日常生活が困難になる。
- 3) インターネット接続への強い欲求がある。
- 4) インターネットの利用を禁止または制限すると禁断症状が出る。
- 5) インターネットの過剰利用で、家族関係が壊れる。
- 6) インターネットの利用により、社会的活動に影響が出る。
- 7) ネット利用によって、奇異な行動がある。
- 8) 周囲の協力を得ても、ネットの利用時間をコントロールすることが困難である。
- 9) 精神面の重度な変化がみられる。(別人格、幻

聴、幻覚、万能感、自殺衝動など)

遠藤美季はネット中毒に対する「デジタルデトックス(解毒)のすすめ」を提言している。

- 1) 自分なりの(スマホ利用の場所・時間の)ルールをつくる。
- 2) まずスマホという習慣をやめる。
- 3) 使用しないアプリは削除する。
- 4) 一日数時間、スマホを持たずに外出する。
- 5) 休肝日のように「休ネット日」を設ける。
- 6) 「今日は友達と向き合う日」を設ける。
- 7) 友達や家族に一定の期間「断ネット」を宣言する。
- 8) 週末にはスマホ・タブレットを置いて外出。
- 9) ネットに接続しない幸せを体感する。

そのほか、依存症の専門医樋口進が、樋口進『ネット依存症』(PHP新書・2013年)、および『ネット依存症のことがよくわかる本』(講談社2013年)を出版し、ネット依存症の理解と予防の必要性を訴えているが、非常にわかりやすい啓蒙書であり、また精神科医岡田尊司『インターネット・ゲーム依存症—ネットゲからスマホまで』(文春新書・2014年)は、「ネット依存、ゲーム依存は覚醒剤依存と変わらない」と警告し、その克服と予防について記しており、家庭や学校で本問題を考えるための参考となろう。

石川結貴『スマホ廃人』(文春新書・2017年)のなかで、筆者が「生活空間のそこかしこにあるスマホ関連の広告。学年LINEのシビアな選別。ソシャゲのチーム内で課せられるノルマ。誰かをいじめなければ自分がいじめられる閉鎖的なつながり。「かわいい、お金をあげる」といったおとなの甘言。…。はじめやすいが、やめにくい。欲求や願望、ときに不安や競争心を刺激される。そういう現象のひとつひとつが、いつの間にか子どもたちを取り込み「廃」へと誘ってはいないだろうか。」と問題提起しているとおり、人々が「スマホ廃人」にならないような、文明の利器であるスマホとの健全な共存を模索していくことが肝要であると思う。

おわりに

これまで述べてきたとおり、この十数年の間に、「ネット依存」、「スマホ依存」、人間関係の希薄化などの問題は、益々混迷を深めていると言っても過言ではない。今後も、臨床現場、学校、家庭、職場などで、臨床心理士、精神科医、教員などの専門家を

交えて、対応策を検討し、実践していくことが急務である。本「研究ノート」が、多少なりともそうした活動の参考になれば幸いである。

〈注1〉

本研究の位置づけとしては、後掲参考資料の「2. テクノストレス研究の系譜」参照。

〈参考資料〉

神奈川県産業保健総合支援センター産業保健セミナー
2017年8月9日

「テクノストレスと人間関係——メンタルヘルスの向上をめざして——」

産業保健相談員・臨床心理士 小川憲治

1. 職場の対人関係とメンタルヘルス

現代社会においては、誰もが、ストレスフルな職場環境、人間関係の病理、心理的耐性の虚弱化、適応不全などの諸要因で、心の病を発症させてもおかしくない状況にある。

- (1) ストレスフルな職場環境（能力主義、ハラスメント、リストラの不安、IT化など）
- (2) 『心の病は人間関係の病』（吉田脩二（朱鷺書房））
- (3) 『IT時代の人間関係』（小川憲治）人間関係の希薄化、自己中心的な人間関係
- (4) ソシオーゼ（社会症） vs ノイローゼ（神経症）（ヴェン・デン・ベルク（参考書(1)））
- (5) 心理的耐性の虚弱化（グループトレーニングの機会の減少）、および社会性の未熟さ
- (6) 社会への適応不全 ①不適応（入社拒否、登校拒否） ②過剰適応（各種依存症など）

2. テクノストレス研究の系譜（テクノストレス～インターネット依存～スマホ依存）

- (1) 『テクノストレス』（臨床心理学者クレイグ・ブロード（1984年））
「テクノロジーに健全な形で対処できないことから起こる不適応症候群」
①「テクノ不安症」（不適応）、②「テクノ依存症」（過剰適応）
『シリコン（バレー） シンドローム』（臨床心理

学者ジーン・ホランズ（1985年）

『「コンピュータ人間」—その病理と克服』（臨床社会心理学者小川憲治（1988年））

（「人間関係の病理としてのテクノストレス：テクノストレスの臨床社会心理学」

①時間観念の歪み、②感性の鈍磨、③過度の論理性、④完璧主義、⑤疎外感

『VDT症候群』、『OA症候群』、『ファミコン・シンドローム』（1989年）、

『職場におけるテクノストレス—現状と対策—』（労働省労働衛生課編（1990年））

- (2) 『インターネット中毒』（心理学者キンバリー・ヤング（1998年））

『IT時代の人間関係とメンタルヘルス・カウンセリング』（小川憲治（2002年））

『テクノストレスに効く55の処方箋』（佐藤恵里（2002年））

『ITエンジニアの「心の病」』（精神科医酒井和夫・立川秀樹（2005年））

- (3) 『一緒にいてもスマホ』（臨床心理学者シェリー・タークル（2017年））

『ソーシャルメディアの罠』（コミュニケーション学者宮田穰（2015年））

『ネット依存から子どもを救え』（遠藤美季・精神科医墨岡孝（2014年））

『ネット依存症のことがよくわかる本』（依存症専門医樋口進（2013年））

『スマホ断食 ネット時代に異議があります』（藤原智美（2016年））

『スマホ廃人』（石川結貴（2017年））

3. テクノストレスのメンタルヘルス対策

- (1) ストレスチェック制度の活用（メンタル不調者のスクリーニング＝予防対策）
（神奈川県産業保健総合支援センター通信 第53号）
- (2) 佐藤恵里『テクノストレスに効く55の処方箋』の活用
- (3) キンバリー・ヤング(1998)の「ネット依存度チェックリスト」の活用
- (4) 墨岡孝(2014)の「ネット依存症の診断基準」の活用
- (5) 今こそ『スマホ断食』を！（藤原智美）、「デジタルデトックスのすすめ」（遠藤美季）

- (6) 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトー心の健康確保と自殺や過労死の予防「こころの耳」<http://kokoro.mhlw.go.jp/> (厚生労働省)
- (7) 心理臨床事例「新任中間管理職のテクノストレス」(IT企業A社B氏)
小川憲治「職場の対人関係とメンタルヘルス」(『信州さんぽ』第43号6～9頁、

4. メンタルヘルスの向上を目指して

(豊かな対人関係の構築、仕事と余暇の (work life) バランス)

- (1) 新入社員 (若年層) : 親切に仕事を教える、心身の健康保持 (過重労働等無理をさせない)、ミスを厳しく叱責しない、困ったこと、悩みなどの相談に応じる、温かな対人関係
対人コミュニケーション、アサーション能力 (参考書(2)) の向上、心的耐性の向上
- (2) 管理職 (中年層) : リーダーシップ、グループマネジメントが身につくような研修、部下の生きる (体験) 世界の理解 (時間、空間、事物、身体、対人関係、) (小川2002)、部下との対話の精神の実践 (見る、聴く、応答する、共にいる、待つ、見守る)
- (3) 豊かな対人関係の構築をめざして (体験学習が必要)
 - ①言葉にこめられた (言語化されていない) 気持ちの理解 (内容とプロセス)
 - ②思いやり、支え合い (相互メンタルヘルスケア) の精神
 - ③お互い様 (助け合い) の精神 (セルフヘルプ (相互扶助) グループ)
 - ④お互いの長所の発見と相互的補完的シェアードリーダーシップの実践

⑤基本的信頼関係の実現 (「上司と部下」などの役割関係の超越)

⑥お互いに成長 (変化) の可能性を信じる

⑦「ほんとうの人間関係」の実現と「よい人間関係」とのバランス (参考書(3))

つながり vs あいだ (距離)、違い vs 共通性、共にいる vs いない

- (4) 仕事と余暇の (work life) バランス

公私のけじめ、仕事最優先生活からの脱皮、余暇の時間を確保し心身ともにリフレッシュに努める (家族や友人との旅行、食事、スポーツ、音楽、読書などの趣味をエンジョイ)

参考文献

- (1) ヴァンデン・ベルク『メタブレティカ』春秋社
- (2) 平木典子『アサーショントレーニング』日本・精神技術研究所 (金子書房)
- (3) 早坂泰次郎『人間関係の心理学』講談社現代新書

〈謝辞〉

本研究ノートは、今年の2月からほぼ毎月開催している「ICTと人間関係」をテーマとした研究会での、意見交換、情報交換、事例検討などを踏まえて、小川の問題意識と所論を書き記した、研究会の活動成果の一部でもあり、研究会のメンバーである織田孝裕氏、宇野宗道氏、河村治氏、水戸部賀津子さん、深澤静さんに感謝いたします。