

# 私が過労死しなかった理由

## 専門職のための感情モニタリング入門

機械工学科 嘱託教授 丸岡邦明

### 板挟みになる専門職

- 日産、東芝でさえ経営破綻する経営環境。
- 短命化する独自技術の寿命。
- 地域共同体の崩壊。核家族・素粒子家族化。
  - ▶ 専門職へのストレスは大きくなっているのに、ストレス耐性は低下。
- 私の時間外労働 新日鐵時代～帝京大学時代～木更津高専時代…
  - ▶ 感情モニタリングに救われた。

### 感情モニタリングとは

- 定義** 自分の精神状態を意識化することによって、情緒的安定度を高め、人間的成長を促す訓練法。
- 歴史** 河野良和氏(河野心理教育研究所所長)が、もともと神経症の治療のために開発。その後、都留弘子氏(都留心理研究室主宰)が日常生活の悩みを解決できる手法に発展。
- 効果**
  - 精神的自立** (さわやかに自己主張できる／他人とよい関係を持つことができる／相手の権利を尊重できる／感謝できる／他人を幸せにできる)
  - 自己決定** (正解のない問題に対処できる／自分で考え行動することができる／優先順位を自分で決めることができる／自由)
  - 自己受容** (自分の感情を大切にできる／感情がコントロールできる／自分の限度がわかる／自分に対していい感じ／自分をディスカウントしない／自分を信頼できる)

### まず感情を理解しよう

#### (1) 事柄の世界と感情の世界

感情の世界は、事柄の世界とは別の法則に支配されるもう一つの現実。事柄の世界でナンセンスなことも、感情の世界では真実に。

#### (2) 感情は心の中の生理現象

感情は汗やオシッコと同じ生理現象。「正しい」も「まちがい」もない。どんな感情も、生じて悪いものはない。受け入れることだけが可能で、作ったり、消したり、変えたりできない。感情は理屈に合わない。気まぐれ。感情は唯一的・特異的体験であり、言語化も記録も伝達もできない。

#### (3) 感情は代謝する

事柄の推移に応じて感情も推移するが、時間の進行速度が異なる(事柄時間と感情時間)。揺れの大きい感情ほど十分な時間をかける必要がある。それを消化するまで、次の感情体験に進めなくなる(感情の便秘)。

#### (4) 感情の二重構造

対象←反応性感情←態度性感情  
情緒的安定とは、態度性感情が反応性感情を受け入れていること。

### 実技編お試しセット

- (1) 変えられないことは受け入れる。変えられることはすぐ変える。  
頭から水をかぶらない裏技／マイハンガー／洗面台はピカピカ
- (2) 正直で率直、さわやかに主張する  
京都の茶漬け／色間違いの携帯／夫を亡くした女性への励まし
- (3) 私の仕事とあなたの仕事、境目はここ(自己決定、精神的自立)  
家を建てて／やめないように手紙を／カバンを隠したのはなぜ
- (4) 私をそのまま受け入れる(自己受容)  
売り切れ自動販売機／心変わり万年筆／学生から「死にたくなった」と電話
- (5) 過去はもう終わった、未来はなるようになる、今ここに集中しよう  
定員超過の救命筏／カリスマの家出／保育園に遅れそう