

産業精神保健との出会い： EAPからレジリエンスへ

○市川 佳居

(一社) 国際EAP協会 日本支部/レジリエンス研究所株式会社

この度は、第10回島悟賞を頂戴し、誠に光栄に存じます。

私は1996年に米国から帰国し、モトローラ社の日本支社のEAPコンサルタントとなりました。EAPは働く人のパーソナルな問題解決を支援することにより、組織の生産性に寄与することを目的としています。しかしながら、当時の私は日本の産業保健についての知識がなく、米国式の手法であるEAPを日本国内で具体的に進めていくうえで、いろいろと迷うことがございました。そこで、島悟先生に勤められて1998年にこの学会に入会しました。それ以来、諸先輩方にご指導いただいたお陰で、ここまで来ることができました。この賞は、皆さまのご指導があってこそその賞と思っております。

また、第8回大会(2001年杏林大学)以来、角田透先生、松井知子先生に師事し、杏林大学衛生学公衆衛生教室で学位を取得し、予防医学、特に、EAPとレジリエンスが現在の私の研究領域となっています。

私は産業精神保健の中でもEAPを企業に導入することを実践してきましたが、EAPの知名度は世の中的にはまだ低く、普及についてはいまだ苦勞しております。そんな中、第24回大会(2017年、「レジリエンス・ビルディングを目指して一個人と組織の視点から」松井知子大会長)では、副大会長として、大会運営に携わらせていただき、レジリエンスを高め、メンタルヘルス疾患を予防するための様々な手法について多くの先生から学ばせて頂きました。このころから、メンタルヘルスはEAPのように問題解決へのフォーカスだけでなく、問題がないときに、レジリエンス力をつけておき、いざというときにしなやかに乗り越える力を備えておくことが必要でないかと確信するようになりました。

昨年からのコロナ禍で、国民の多くが不安あるいはうつ気分を経験したとのことですが、このようなコロナ禍のストレスを乗り越えるための工夫が今後必要と思われます。そのためには、様々な新しい手法が必要であり、その一つであるレジリエンスを高めるために、我々産業精神保健の専門家が何をできるのか、実践しつつ、効果的な手法を研究していきたいと思っております。

これからも初心を忘れずに、産業精神保健の発展、労働者のメンタルヘルス向上に貢献できるよう研究と実践に励んで参ります。

略歴 市川 佳居

早稲田大学第一文学部卒、米国メリーランド州立大学社会福祉大学院修士、医学博士(杏林大学)。

【資格】

カリフォルニア州臨床ソーシャルワーカー(LCSW)、公認心理師、臨床心理士、国際EAPコンサルタント(CEAP-I)。