自殺念慮対処レポート一例

１　相談者：４０代前半　女性　会社員
２　相談受けの経緯：自ら来談（予約あり）
３　相談場所：会社の相談室
４　相談回数：初回
５　面談時間：約９０分
６　相談の概要

新しい職場に来て、約半年が経過。上司が無配慮に仕事を増やすため、仕事が滞る。最近２か月くらいは、仕事帰りに泣きながら帰ることが増え、不眠や食欲不振など体調もすぐれず、希死念慮もある。

７　振り返り

（１）　全　般

約３０分ほどの相談で、上司に対する対人恐怖的不安と怒り、さらに現状に対する無力感を感じたので、「うつ状態」を想定したカウンセリングに移行。あらためて上司の件について「味方になる」ことを心がけて丁寧に話を聞いた。時々リズムを重視し直接質問をしてしまう時があったが、その都度裏メッセージ対策として質問の背景を説明したり、相手の反応を見て再度「味方になる」モードに切り替えるように気を付け、何とかがけ崩れにならずに済んだ。3 大対処を完全に提案することはできなかったが、最低限の信頼関係は作れ、事後の対応を進めるきっかけにすることはできた。

（２）　症状確認

症状確認では、症状の苦しさに共感することはできたように思う。（希死念慮を除く）5+5 のすべてに症状があった。しかし、短時間に 5+5 をすべて聞こうと焦ったため、若干「尋問調」になってしまった感がある。症状を聞く前に、うつの可能性を示唆し、質問の意図を明確にしてから聞く方法もあったのではと反省する。

（３）　症状説明と対処方法説明

疲労として説明した。うつについて偏見は少ないようだったので、「うつ状態」という言葉を使用した。それまでである程度味方になっていたと感じていたので、説明は単純な比喩のみを使ったが、理解してくれたようだった。一方で、うつに対する会社の対応に不安を持ち、休むことに抵抗があるようだったが、理解容易になるように３大対策を一気に説明した。やや強引だったような気がする。いったん休むことへの不安に耳を傾けてから、説明を続けてもよかったかもしれない。

（４）　できること探し

「受診・休養・環境調整」のうち、一番ＣＬがひっかかることから話合うようにした。受診にはほとんど抵抗がなかったので、ＣＬが抵抗を示した休養及び環境調整について、ＣＬが実際に行動に移せるように、なるべく具体的に対処方法を提示した。上司への説明はＣｏが行うということになり、上司への説明の内容や要領までしっかりと話し合うことが出来たので、ＣＬに安心してもらうことが出来たと思う。

（５）　その他

希死念慮についての確認は、十分に味方になってからの方が良いと思い、「症状確認」の際ではなく、「できること探し」の段階で行った。アルコールについても、早い段階で注意せず、対処方法説明の段階でアドバイスできたため、比較的素直に受け入れてくれたものと思う。その他は、おおむね構造化に基づいた面接が出来た。