

第 32 回日本産業精神保健学会

◎演題名

キャリア形成に影響する未完結な感情への構造的支援 –産業場面におけるグリーフリカバリーメソッド®の可能性

◎発表者の氏名、所属

吉岡 文・タイタノ中村若葉・戸川明美・後藤裕美・向千鶴子・太田川晴美・角田温子・池田陽子・佐藤早苗・西尾香・水間真理・百瀬知世（全員 WHAT リカバリー株式会社）

◎発表内容（抄録）

現代の働く人々は、急激な社会変化の中でキャリアの継続的な変容を迫られている。その中で、職場での喪失体験（昇進見送り、配属転換、人間関係の断絶など）やプライベートな喪失（離婚、介護、健康の喪失など）が未完結なまま内在化されることにより、精神的負担が蓄積し、キャリア選択や職務遂行に深い影響を与えている。このような未完結な感情体験（グリーフ・ストレス）への適切な支援は、産業精神保健における新たな課題といえる。

本発表では、未完結な感情に焦点を当てた構造的支援プログラム「グリーフリカバリーメソッド®（以下 GRM）」を紹介し、日本人参加者の語りの質的变化を分析することで、産業領域における応用可能性を検討する。GRM は、医療・宗教に依らず、45 年以上にわたり海外で実践されてきた感情支援法であり、つらい感情を安全かつ体系的に処理するための実践手順が整備されている。日本国内では、2021 年から 2025 年にかけてオンライン形式で 196 名の成人が本プログラムに参加した。本研究では、参加者から収集した体験談での気持ちの変化に着目し、質的分析を行った。対象者の体験談を「感情の完結」の視点で整理した結果、以下のような変容が確認された。第一に、多くの参加者が自身のつらい体験の内容を明確に言語化できるようになり、感情の抑圧から解放される過程が見られた。第二に、従来他者や自己を責める感情が強かった対象者において、自己理解と感情の受容が進み、「心が軽くなった」「責める気持ちが和らいだ」といった表現が多数記録された。第三に、過去の出来事に対する捉え直しや関係性の再定義が進み、仕事や人生への前向きな姿勢が再構築される様子が確認された。

GRM は、傾聴や認知行動療法といった従来の支援法とは異なり、「グリーフやストレスの未完結性」に直接アプローチすることで、深層に抑圧された感情の整理と完結・手放しを促す。このアプローチは、感情の抑制傾向が文化的に強いとされる日本人にも適応しやすく、職場での心理的安全性を高める支援策としての活用が期待される。とくに、キャリアにおける自己決定の障害となる過去の感情的傷つきの整理と癒しは、働く人々のレジリエンス向上に寄与する可能性がある。今後は、GRM と他の心理支援法との比較検討や、産業領域における継続的な介入研究を通じて、その効果と限界を明らかにする必要がある。本研究は、変化の時代におけるキャリア支援の一環として、未完結な感情への介入が新たな支援の方向性となり得ることを示唆するものである。