

メンタル・キーワード療法

——5分でできる簡易セラピー——

執筆：夏目 誠（精神科医、大阪樟蔭女子大学名誉教授、日本産業ストレス学会元理事長）

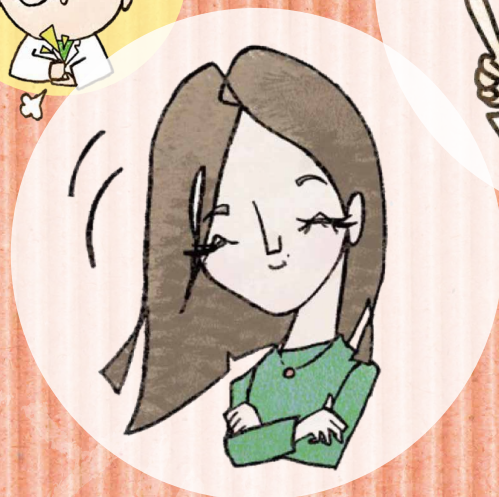
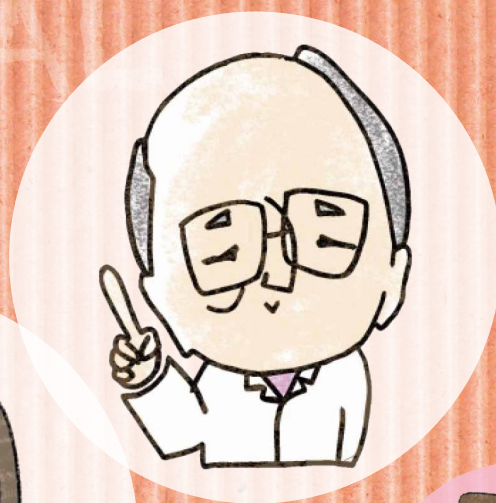
本コンテンツはハイブリッド版です。PDF だけでなくスマホ等でも読みやすい HTML 版も併せてご利用いただけます。

▶HTML 版のご利用に当たっては、PDF データダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶シリアルナンバー付きのメールはご購入から 3 営業日以内にお送り致します。

▶弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することで HTML 版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶登録手続



▶HTML 版を読む

日本医事新報社では、Web オリジナルコンテンツを制作・販売しています。

▶Webコンテンツ一覧

最初に

助手医師と夏目の対話——なぜ、今「メンタル・キーワード療法」なのか	p1
-----------------------------------	----

第1章

1. 本コンテンツの構成と活用法	p3
2. メンタル・キーワード療法導入前にすべき点	p5
1) どのケースを対象にしたらいでしょうか	p5
2) 性格や行動パターンを知り、わかりやすい言葉で働きかけましょう	p6
3) 雑談できる関係づくりから	p12
3. 実施で注意したい点	p13
1) カウンセリングになってしまいやすい場合	p13
事例1 胃炎やむかつきを訴える、34歳の田中和代さん	p13
2) 対応を続け、効果がないのに専門医を紹介しない	p21

第2章

1. 「いろいろ」と「多様化社会」	p22
事例1 41歳の大川係長は嘔気が続いています	p22
2. 優先順位こそ！「2：8の法則」を活用	p25
事例1 25歳、木倉太郎さんは提出書類が遅れがち	p25
事例2 助手医師は、助言の仕方で悩んでいます	p27
3. 希望はよいが、期待はしない	p28
事例1 45歳の工藤次長は慢性の胃痛を主訴に受診	p28
事例2 若手社員に期待をかける40歳の斉藤課長は	p31
4. 「～すべき」から「～できたらよいのになあ」に変換	p33
事例1 39歳の男性、山川太郎係長は高血圧で	p33
事例2 51歳の近藤登美代さんは慢性肩こりを訴え	p36
5. 他人と過去は変えられない、自分と未来は変えられる	p38
事例1 39歳の釧路奈美子さん、慢性頭痛で青山内科を受診	p38

事例2 友人への裏切りが気になる、24歳の佐野太郎さん	p41
6. 「間違った発散法」を「妥当なもの」に変えましょう！	p44
事例1 小学校4年生の和泉沙也加さんには抜毛癖が	p44
事例2 生理不順を訴え受診した26歳の四方佳代さんは	p46
7. 険しい顔の男性に「笑顔体操」のすすめ——ハラスメント時代、予防と好感度を高めるために	p48
事例1 稲田太郎係長(37歳)は肩こりを訴え受診	p48
事例2 51歳の木曾雄二課長は疲れで薬が欲しいと受診	p52
8. 何事も「場数・場慣れ」こそ。慣れがストレスを減少させますよ	p55
事例1 27歳、和泉小夜さんは初めての関西への転勤で	p55
事例2 就職活動中の22歳の女性、荒島有紀子さん	p58
9. 仕事は「完璧より完了させる」のが大事	p61
事例1 慢性疲労が続く45歳の宮藤太郎さんは	p61
10. 過敏な人のために——他者の言動は「聞き半分、流し半分」に	p64
事例1 周りの言動が気になる44歳の江川太郎さん、耳鳴りを訴え	p64
事例2 過敏、まわりの言動が気になる丹沢春子さん	p68
11. 失敗しながら仕事などを身につける	p70
事例1 23歳、営業の正木太郎さんは胃痛で	p70
事例2 38歳の事務職の立山奈津子さんは	p73
12. 役職者は、“少しアバウト”に対応する	p75
事例1 係長に昇進した35歳の中川太郎さんは	p75
事例2 PTA副会長に“くじ引き”で。38歳、唐松直子さん	p77
13. 「こうあるべき私」に支配される——「自分像」は、人の中で作っていくもの	p79
事例1 17歳の青空太郎君は「自分は、こうあらねば」と考え、 「現実の自分」とのギャップに悩む	p79
14. 最後は「諦め半分、悟り半分」の境地で	p82
事例1 32歳、若山太郎さん、対人ストレスで悩む	p82
15. 「相手の立場(社会的役割や感情)」を想像しよう！	p86
事例1 全身倦怠感を訴え受診した43歳の小田太郎さん	p86

16. 「時の流れに身をゆだね」と「時間は最良の医師」	p91
事例1 29歳、浅野直美さん。恋人に裏切られ全身に痛みが	p91
17. 「対人ストレス」に「職場キャラ法」で対処	p95
その1. 「チョイ合わせ型」	p95
事例1 職場の対人関係で悩む、30歳の田辺太郎さん	p95
その2. 「タンタン型」	p99
事例1 28歳の住川次郎さんは付き合いが良すぎて吐き気が	p99
助手医師との対話～2つ以上、メンタル・キーワードを使う場合は	p104
18. 「7つの健康習慣」からスタート	p105
事例1 48歳の葉月次郎さんは、全身の痛みを訴え受診	p105
19. 響く一言、最後に言えば効果的——「ぼちぼち」「ほどほどに」「無理せずに」「一歩ずつ」	p110
事例1	p110
事例2	p110
事例3	p111
事例4	p111

最後に

助手医師との対話～端的に言い切る言葉こそ、活用できる	p113
----------------------------	------

※各事例に登場する人名はすべて仮名です。

最初に

助手医師と夏目の対話

——なぜ、今「メンタル・キーワード療法」なのか

本コンテンツの設定は、開業医で女性医師の青山沙紀さん(30代)が、
 初めてメンタル・キーワード療法を実践しようとしているところ
です。

彼女は私・**夏目**のもとに研修に来たときから「**助手医師**」と自称
していましたので、そうさせていただきます。



2人の対話を通して、療法のポイントをわかりやすく説明します。この
ような2人の対話方式は『職場不適應のサイン』(南山堂)で用い、好評でし
た。以下のプロセスやメンタル・キーワード療法は、本コンテンツで学べ
ばできるようになります。

助手医師：なぜ、今「メンタル・キーワード療法」なのでしょうか？

夏目医師：よく知られている「カウンセリング」は、精神医学では「**系統的
精神療法**」と言います。治療者とともに、サポートや問いかけを受けなが
ら、自己を振り返り、向き合い、考え、課題に対応していくものです。

助手医師：私も学生時代に勉強しました。

夏目医師：でも、この療法は精神科医や心療内科医、公認・臨床心理師な
どが行う**専門的な療法**です。

助手医師：知識と経験が要るんですね。

夏目医師：そうです。かつ、時間とお金がかかります。

助手医師：専門家がいるんですね。私たちでは、難しいですね。

実地医家が使える

助手医師：内科診療でもストレスを抱え、悩んでいる患者さんと大勢出会

います。対応したら軽快すると思い、様々な治療をしています。学問的裏付けが少なくって。これでよいのかなあ、と考え込んだり。

夏目医師：精神療法には系統的な精神療法と、治療者が「あなたは、こうしたほうがよいですよ」と指示する指示的精神療法の2つがあります。一般臨床家は指示的で、短時間で行える簡単な精神療法が向いています。

助手医師：指示する場合と、指示しない方法の2つあるんですね。

「指示的精神療法」を望む人が増加

夏目医師：いま、指示的精神療法のニーズが高いのです。

助手医師：理由は何でしょうか？

夏目医師：ストレスに直面した場合、悩みながら自分で対処する人が減っています。世界的傾向のようです。

助手医師：減っているんですね。

夏目医師：そうです。私の印象では3分の1くらいに減少しています。一方、方向性や答えを自分で出すのではなく、治療者を求める人が増加しています。

助手医師：そこで有効なのが「メンタル・キーワード療法」なんですね。

現代版「ムントセラピー」です

夏目医師：私が考案し、webコンテンツにした理由です。しかも、医師には昔から「ムントセラピー」という簡易精神療法がありました。数分で、患者さんに、「こうすれば、あなたはうまく対処できます」と示唆する治療法です。医師が指示する方法ですよ。

助手医師：ムントセラピー、懐かしいです。内科医の祖父が使っていて、患者さんがホッとした顔になっていました。

夏目医師：昔からのムントセラピーを現代風に、端的な言葉を使って行うものです。

第1章

1. 本コンテンツの構成と活用法

最初に提示事例の概略です

アンダーラインをつけた箇所に、メンタル・キーワード療法が必要な状態を示しています。

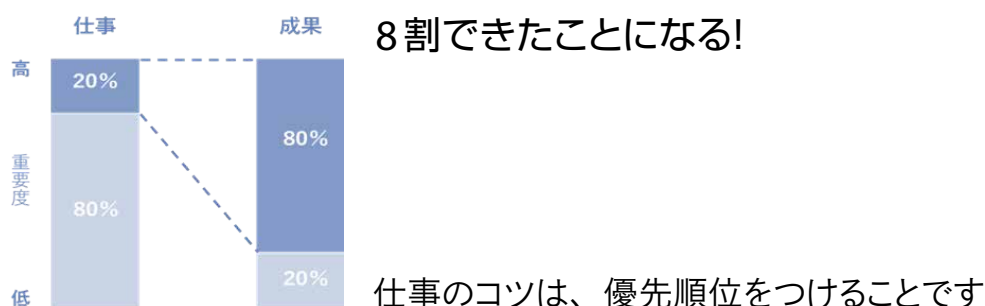
事例1 25歳、木倉太郎さんは提出書類が遅れがち

木倉さん(仮名)は肩こりと頭痛で悩んでいます。思いきって青山内科を受診しました。脳に関してはCTスキャンなどの検査を受けましたが、異常所見はありません。慢性の肩こりには、ストレッチを勧められました。飲みグスリとして鎮痛薬と筋弛緩薬を処方され、1日1回、夕方に服用しています。症状はある程度軽快したのですが、頭痛は続きます。助手医師は、ストレスが関与していると考え、時間があるときに、彼から話を聞きました。上司から渡された書類の提出が遅れがちです。注意を受けるのが他の同僚に比べ多いようです。

メンタル・キーワード療法の説明、および活用度と難易度の紹介

メンタル・キーワード	活用度 B	難易度 B
優先順位⇒与えられた業務の1位と2位ができれば8割できたことになる!(パレートの法則)		

活用度	難易度
A…多い	A…やさしい
B…中くらい	B…中くらい
C…少ない	C…難しい



ケースにおけるメンタル・キーワード療法の実際

医師と患者さんとのやりとりを、対話形式で紹介します。

助手医師：症状は良くなっていますが、3割がた残っています。何か気になることがあるからでしょう。

木倉さん：与えられた仕事をミスなく提出しようと思うと、時間がかかります。

助手医師：すべての仕事を同じようにしているからでしょうね。与えられた仕事の優先順位（重要度）をつけることから始まりますよ。

最近、仕事の提出が遅れがちとのことですが、何か気になることがあるのですか？

木倉さん：与えられた仕事をミスなく出さなければと思い、何度も何度も確認し……

まとめ

まとめを「マコトの一言」で示しました。



キーワードの説明方法

主治医は1～5の順にケースに説明をすればOKです。

1. 提出書類のすべてを、きっちりしようと思えば時間が足りません。
2. 重要度の順位をつけてください。
3. わからなければ、上司や先輩に聞いてほしいです。
4. 順位の1、2位はしっかり行ってください。
5. 1～3位がそれなりにできれば、残りはザックリで構いません。

2. メンタル・キーワード療法導入前にすべき点

1) どのケースを対象にしたらいでしょうか

●助手医師との対話から

夏目医師：私のところで実習後に、メンタル・キーワード療法を実践しているようですが、どうでしょうか？

助手医師：初めてなので。実際、どのような患者さんが対象になるかがわからないのが戸惑いの第一歩です。

夏目医師：わかります。戸惑いますね。(真面目な顔で)荷物はモテない、女性にもモテないマコマコ医師が答えます。

助手医師：(笑いながら)マコマコ先生。親しみやすいニックネームですね。

●風邪などの感染症は対象にならないと思いましたが……。

夏目医師：感染症は違う。対象を難しく考える必要はありません。多少なりとも「人間関係」ができている患者さんであれば。

「人間関係」とは雑談が言える間柄！

助手医師：「人間関係」って、よく使いますが……漠然としていて、わかるような、わからないような？

夏目医師：なるほど、なるほど。「人間関係」って、難しい言葉かもしれませんが。わかりやすく言えば、挨拶に始まり、声掛け、雑談ができる間柄。取りとめのない雑談ができる関係でしょう。

助手医師：そうか！ 雑談ができる、言える間柄ね。

夏目医師：そうそう。雑談ができる関係になれば、メンタル・キーワード療法ができますよ。ザックリ言えば、「雑談を1分、療法を3～4分」かな。

助手医師：雑談から導入ですね。

雑談が言える仲、馴染みのケースから

夏目医師：そうそう。開業医の先生は、馴染みの患者さんが多いでしょう。導入しやすいですよ。

助手医師：話しやすいのは馴染みの患者さんです。

夏目医師：最初は、そこから始めましょう。家族背景などもわかっていますから。いきなり初診のケースに、「ストレスがありますか？ どのようなストレスが？」では、患者さんも戸惑うでしょう。馴染みだが、症状が軽快しにくい人に。

助手医師：先生、ではまず、馴染みで症状が慢性化しているケースから始めます。

マコトの一言



2) 性格や行動パターンを知り、わかりやすい言葉で働きかけましょう

夏目医師：雑談ができれば、次は患者さんの性格を知ることです。性格を正確に言うのは難しい……。

助手医師：最初からダジャレですか(笑)。先生、それは、滑りますよ。

夏目医師：(笑いながら) 滑るのが私の人生か？……では本題に。性格は主治医にもケースにも、わかる言葉でないといけませんよ。