

## 심리상담실 이용을 촉진시키기 위해서



당 사업장에서는 의사로부터의 심리상담시간을 정기적으로 실시하고 있습니다. 건강진단할 때 근로자들의 이러한 심리상담을 많이 요구하고 있지만, 실제로는 그다지 이용되지 않습니다. 자발적인 방문을 할 수 있도록 하기 위해서는 어떠한 배려를 하는 것이 좋을까요?



### ◎ 이미지 문제

중요한 문제임에도 불구하고, 극히 보편적으로 볼 수 있듯이 국민적 성격으로 심리적, 정신적인 문제를 타부시하는 경향이 있습니다.

이 때문에 본래 전문가에 의한 상담을 필요로 하는 사람들도 주변의 뜬소문이나 이목을 의식하거나 또는 자기의 심리적 문제가 자신의 성격탓이라고 생각하여 바람직하지 못한 자기평가를 함으로써, 상담실을 방문하지 않음으로써 문제가 이것저것 생기는 것이 현실이라고 생각합니다. 그러나 심리적인 관리시스템 조성은 반드시 필요할 뿐 아니라 빨리 해결해 나가야 할 것이라고 생각합니다.



### ◎ 외부에 심리상담실을 설치할 때

이러한 심리상담문제에 대한 대책으로서, 한 기업에서는 회사의 외부에 상담실을 설치한 예가 있습니다. 이것은 회사밖에 상담실을 설치함으로써 상담자의 프라이버시를 지키고 또한 상담하러 가기 쉬운 분위기 조성을 고려할 수 있기 때문입니다. 이 상담실은 맨션이나 아파트 등의 방을 빌려서 정신과의사에게 의뢰하여 주2일 정도로 정해진 시간대에 상담실에서 대기하여 면접을 받도록 하고, 산업이나 보건담당자가 상담이 필요하다고 생각되는 근로자에게 상담을 권하였습니다. 여기에서는 예약시간대를 연구하여 상담하기 위해 찾은 동료근로자들이 얼굴을 마주치는 일이 없도록 하는 배려를 하였습니다.

1회의 면접시간은 약 50분 정도로 하고, 다음 면접자와의 시간간격을 15분 이상 두어 배려하고, 면접예약시간에 시간차를 두어 운용하여 왔으나, 건강진단시의 정보나 인상에 근

거하여 실시된 이 상담실 시스템은 5년간 지속되다가 폐쇄하게 되었습니다. 몇 명인가의 경우에서는 역할을 하였으나, 실제의 경우 상담실에서 관리된 경우보다도 중대한 정신건강문제를 일으킨 경우가 몇 명 나온 점과, 정신건강상의 문제를 충분히 고려하여 실시하지 못했기 때문이었습니다.

이 사례는 참으로 심리적인 문제의 발견과 관리가 예상외로 곤란하다는 것을 시사합니다. 사람은 잠재적으로 많은 문제를 안고 있으면서도 대부분 그러한 것을 좀처럼 밖으로부터 물어서 알려하지 않는 경향이 있습니다. 그래서 사업장이나 회사에서 추진하려는 심리적 관리는 실제로 방문해 온다고 해도 마치 학교에서의 간담회에 참석한 보호자가 취하는 태도와 같이 본심을 숨기고 표면적으로만 이야기하며 어느 정도까지의 대화에만 그치고 돌아가는 경향을 흔히 볼 수 있습니다. 반면 익명성이 지켜지는 전화상담의 경우에는 끊임없이 많은 상담이 상당히 심각한 내용을 포함하고 있다는 사실입니다.

## ◎ 『정신건강은 상식』 캠페인

이와 같은 상황에 있어서 심리상담, 정신건강관리를 전개해 가는 데에는, 어떠한 개발이나 배려, 체제가 필요하게 되는 것일까요?

먼저 해야 할 일은, 정신건강 또는 심리상담이 극히 당연한 일로서 건강을 위해서 필요

## 심리상담, 정신건강관리를 전개해 가는 데에는…

◆정신건강 또는 심리상담이 극히 당연한 일로서 건강을 위해서 필요하다는 인식을 사업장내에 정착시켜 가는 활동 노력 필요…

◆연 2회 정도의 『정신건강 강소주간』 등을 설정함으로써 사업장 전체에 마음의 건강을 지키는 것을 당연한 일이라고 하는 인식을 정착시켜 가는 노력 필요…

◆『정신건강 강소주간』중에 상담담당자 및 스태프 사업장의 이곳 저곳에 나타나도록 하고 관리자 뿐만 아니라 여러 사람들에게 가볍게 말을 걸도록 하고, 개인적인 친숙함을 보여주도록 하는 노력 필요…

◆자발적인 상담을 하게 되는 배경은, 실제 상담이 있었을 때에 가장 중요한 포인트로서 비밀을 준수할 의무에 대한 문제…

하다는 인식을 사업장내에 정착시켜 가는 활동입니다.

관리자 연수에서 정신질환의 질병론이나 증후론을 강의하는 것만이 아니라 건강관리상에서 정신건강, 건강모델로서의 정신건강 관련정보를 다루는 것이 필요할 것입니다. 그리고 정신건강상의 문제를 안고 있는 부하를 지키는 직속상사, 중간관리자의 입장에서도 산업의나 심리상담담당자, 스텍이 강력한 조언자이며 지원자라는 인상을 주도록 하는 것이 바람직합니다.

또 몇 가지 사례를 통해서 스텍이 효과적으로 기능을 하고 그 경과 등을 통해서 얻은 정보를 지켜준다는 점을 통해서 신뢰하도록 해 나가면 본래의 심리상담이 기능적으로 전개되기 쉽게 됩니다.

연 2회 정도의 『정신건강 강조주간』 등을 설정함으로써 사업장 전체에 『마음의 건강을 지키는 것은 당연한 일』이라고 하는 인식을 정착시켜 가는 노력도 필요합니다.

면접실은 간판을 거는 등 특별한 것을 설치할 필요가 없으며, 예를 들면 건강관리부의 조그만 방에서 신체적 관리에 대한 조언을 받을 기회를 제공하는 일과 병행해 가는 방법을 권하고 싶습니다.

신체도 심리상담도 평등한 것으로서 그곳의 출입에 있어서도 많은 사람에게 있어서 극히 자연스러워지게 되기 때문입니다.

『정신건강 강조주간』의 설정에 이어서 필요한 것은, 이러한 정신건강 강조주간 중에 상담담당자 및 스텍이 사업장의 이곳 저곳에 나타나도록 하고 관리자 뿐만 아니라 여러 사람들에게 가볍게 말을 걸도록 하고, 개인적인 친숙함을 보여주도록 하는 노력을 해 봅시다.

자발적인 상담을 하게되는 배경은, 실제 상담이 있었을 때에 가장 유의해야 할 포인트로서 비밀을 준수할 의무에 대한 문제입니다. 직속 상관이나 주의 사람들의 협력과 지원을 유도하기 위해서 필요한 경우에는 그 이유와 의의를 포함하여 이야기 내용에 대해서도 사전에 양해를 얻고 말하지 않는다고 하는 보증입니다. 이 보증이 확립된 사업장에서는 오히려 상담을 통해 문제를 경감시키거나 해결을 한 사원이나 상사가 새로운 상담자를 소개해주는 일도 흔히 있습니다. 오히려 이러한 경우가 많은 것이 직장의 정신건강활동의 성과라는 점을 고려해 보도록 합시다.

