
JPSP活動内容の紹介

3回目の今回は、具体的な活動内容の紹介(その①)です。

『具体的に何をするとところなの?』

相談を受けます。そして心理的な負担/不安の軽減を目指します。

日常生活や業務に関する心理的な負担/不安を軽減することを目指してお話を聞かせていただきます。

最終的な目標は、それぞれの職場で健やかに働けるようになることであり、

”Fit for Duty”、”Return to Work”のお手伝いをすることです。

『どんな相談ができるの?』

相談内容は、日常生活の悩みや訓練、勤務、乗務等、ジャンルは問いません。

はっきりした相談の形式を取らない場合も多いです。いわゆる雑談の中で何となくスッキリしたり、

相談者の考えがまとまる、あるいは気持ちの整理がついたりする場合も多いからです。

多くの来室者の方々はこれで来室目的が達せられて帰って行かれるようです。

ちなみに、これは世界的にも同じ傾向だそうです。

「フライトまで少し時間があるからコーヒーもらいに来たよ」くらいの気持ちでいいので、
気軽に立ち寄ってみてください。あったかいコーヒーとお菓子を用意してお待ちしてます！！

また、明確なゴールや解決を設定した相談にも対応いたします。

解決までの道筋が見えるように、寄り添いながらお話を聞かせていただきます。

(守秘義務の契約を結んでから相談に臨むこともあります。)

『守秘義務はどうなってるの？』

基本的に話される内容は、相談者と相談を受けた者の間で秘匿性が保たれます。

会社にも組合にも漏れることはありません。

心理的安全性が確保された状態で相談ができます。(セーフゾーン)

ライセンスに関わるような内容でも安心して相談していただけます。

※身体的に自分や他人を傷つけたりする可能性が高い場合や、明らかな犯罪の企図がある場合は
守秘義務の例外です。

『対面で相談しないとイケないの？』

JPSPではサロン以外でも、電話・Web(将来的にはアプリも対応)による相談も受け付けます。

JPSPのホームページから相談日とピアを指名して相談することができます。

ご希望であればオンラインでの相談にも対応します。

さらにJPSP専用の電話番号から、その日の担当ピアと直接話ができます。

ご本人またはご家族からの相談をこの専用電話(ホットライン)で承ります。

(10月から試験運用を始め、2022年4月の本格運用を目指します)

『運営を支える人々は？』

”運営を支える人々”：ピア (Peer) “仲間/同僚” の意味です。

乗員の仲間が話を聞くことが重要です！

PEER と COORDINATOR と PROGRAM LEADERに加え、

MHP(mental health professional) がセーフゾーン内でお話を聴きます。

ピアは守秘に関する約束事や傾聴の基本的な研修を受けています。

初期教育の他に定期的な教育や勉強会も行います。

『なぜピアが必要なのか？役割とは？』

JALの企業風土、勤務体系、乗務職の特殊性を肌感覚でわかっている仲間だからこそ、親身に相談を聞くことができます。

他の企業ではメンタルヘルスの相談を丸々外部委託している場合もありますが、我々は、乗員がピアであることが相談者にとって大切だと考えています。

相談の初期対応は主にピアが行うことになります。

相談者が希望すれば、直接コーディネーターまたはMHP(=臨床心理士)に相談することも可能です。

『コーディネーターとは？』

コーディネーターは、ピアとして一定期間の経験を積んだ人が担当します。

(スタート時は旧メンタルサポート・カウンセラーを予定しています)

ピアと同様、相談者からの直接の相談も受けますが、相談者の承諾を得た上で、

ピアから引き継ぎが必要なケースの対応も行います。

その他にも、ピアの定期的な教育・勉強会の主催やピアのケアも行います。

『MHPとは？』

MHP(mental health professional)は臨床心理士や公認心理士等です。

相談者から直接の依頼があった場合や、ピアまたはコーディネーターから引き継ぎがあった場合に、相談者に対してカウンセリングを行います。MHPはセーフゾーン内で唯一の専門家です。

ご希望される方には、心理検査やそのフィードバックを聞くことができます。

ご自身を知るためにもぜひご活用してみてください。

『プログラムリーダーとは？』

プログラムリーダーは運営全体の管理責任者です。

活動維持のため他部門との調整/交渉も行います。

『乗員なら誰でもJPSPのメンバーになれるの？』

JPSPを支える構成メンバーは、相談内容がデリケートな場合も多くあるため、基本的に”評価者”と呼ばれる立場の方々を除いて選出されます。

主席、室長以上や訓練部バリデーターは構成メンバーにはなりません。

これは世界的にこの考え方でピアサポートのプログラムは作られています。

『JPSPの活動はどこで行われているの？』

10月からのJPSP新体制でも、羽田オペセン4Fのリフレッシュサロンで週3回のOPENを予定しています。

コロナ禍の影響で変更になる場合もございます。

その際は改めましてみなさまにご連絡させていただきます。

次回は、具体的な活動内容の紹介(その②)です。