

活動内容

メンタルサポートグループの活動は、「心のつながりと居場所の提供」という基本理念に基づいています。一般職と違い、乗員職のみなさんは所属メンバーと毎日顔を会わせることもなく、ましてやご自分のデスクを持つこともありません（所属感）。更に訓練生、訓練乗員の方では訓練進度が伸び悩んでくると「孤立感」に襲われることも珍しいことではありません。このような状況を支え、乗員のみなさんに最高のパフォーマンスを出して頂けるように考えた結果、生まれたのがこのキーワード「心のつながりと居場所の提供」です。



この理念を具現化するために私たちは、リフレッシュ・サロンをその活動拠点とし、(1)リフレッシュ・サロンの運営、(2)個別カウンセリング・コーチング、(3)心理的教育・講和、(4)広報活動を4つの柱として活動しています。

(1) リフレッシュ・サロンの運営

メンタルサポートグループのメンバーが当番制をしいて各担当日にリフレッシュ・サロンをオープンさせています。日によってアドバイザーの構成は違いますが、可能な限り複数のアドバイザーが在室するように配慮しています。

場所	パッセンジャー・ターミナルビル4階(「お問い合わせ」に地図を掲載)
運営時間	基本として毎週、月曜日・水曜日・金曜日の11:00から17:00の間。
活動内容	① リフレッシュして頂く「場」の提供。 ホッと一息つける空間を創り出すように努力しています。 ② カウンセラーへの連絡、調整。 ③ 図書の貸し出し(心理、コーチング等、沢山の本が並んでいます) ④ 心理テストの実施、個人面接に関わる場の提供。 ⑤ 心理的教育、コーチング技法の勉強会等の開催。

(2) 個別カウンセリング・コーチング

「話された内容は絶対に他者にもらさない」という守秘義務をベースとしてお悩み等をお聴きしています。カウンセラー、コーチは複数おりますので、ご自分に合ったカウンセラー等を選び、気軽に相談して下さい。

また、「自分を理解する」という観点から心理テストを実施し、他者とのやり取りパターンや性格の特徴を掴んで行かれる方も多くなってきました。

(3) 心理的教育・講和

これまで機長、教官（飛行教官・地上教官）、副操縦士、訓練生の方々を対象とした心理的教育や講話を実施してきました。これらの教育の場としては、SMG, GMT, 各種教官会議等であったり、副操縦士の方々が開かれている勉強会等があります。また、コーチングやマインド・マップ講座等のように、メンタルサポートグループが主体となって場を設定し開催しているものもあります。具体的な教育・講座内容を以下に示しておりますので、参考にしてください。

- ➔ 「心」に関する基礎知識
- ➔ 訓練中のストレスや自分理解について
- ➔ 機長昇格訓練における心理的プロセス（アイデンティティの再構築の過程）
- ➔ 教官のストレス
- ➔ コーチングの具体的進め方（DVD 教材を使用）
- ➔ マインド・マップ講座、Good Image 講座

(4) 広報活動

広報活動の目的は、カウンセリング等、メンタルサポートグループの活動の認知度を上げ、誰もが気軽に悩みを相談できる環境づくりにあると言えます。更に種々のメンタル、心理的な知見を紹介していくことでメンタル不全の予防や、ストレス等への対応能力を上げることにもあります。これまで以下のような活動を行ってきました。

- ➔ 「メンタルサポートだより」の発行（情報紙）
- ➔ リフレッシュ・サロンの掲示板を使った情報提供（Flight Safety 抜粋）
- ➔ 東日本大震災後のメンタルケアに関する情報発信（各乗員部メーリングリスト）

