

メンタルヘルス・ガイド 内容

免責事項 — 3

はじめに（AFEMより） — 4

序文（The Music Managers Forumより） — 5

歓迎の言葉（Music Managers Forumより） — 6

歓迎の言葉（Music Supportより） — 7

序文（Help Musicians UKより） — 8

不安とうつ病 — 9

アルコールと薬物乱用／依存 — 16

ワーク・バランスと境界

 ストレス・マネジメント — 20

 インポスター症候群 — 24

 共依存 — 27

健康的な職場について（Mindより） — 28

睡眠の重要性 — 30

免責事項

本書は、論議されている話題、メンタルヘルスについて有益な情報を提供するために作られたものです。本書は、健康状態やメンタルヘルスの状態に対する診断や治療のために使用されるべきものではありません。医学的またはメンタルヘルスの問題に対する診断、治療については、かかりつけ医、または精神医療従事者に相談しましょう。出版社および著者は、医療的なケアが必要な可能性のある健康またはアレルギーに関するニーズに対して責任を負いません。また、本書の情報を読んだ方や従った方の、治療、行動、適用、または調合による損害もしくは負の結果に対して責任を負いません。参考文献は情報提供目的としてのみ掲載されており、ウェブサイトや情報源の保証をしているわけではありません。本書に記載されたウェブサイトが変更される場合があることをご理解ください。

アドバイスではありません

本書には、医学的および精神的健康状態ならびに治療に関する一般情報が含まれています。これらの情報はアドバイスではありませんし、そのように扱われるべきではありません。保証の制限：この文書の医療情報は、明示または黙示を問わず、説明または保証なしで「現状のまま」提供されます。The Association for Electronic Music（「AFEM」）は、本書の医療情報に関していかなる説明または保証も行いません。

プロフェッショナルの援助

医師または他の医療提供者から提供される医療的アドバイスの代わりとして、本書の情報に頼ってはいけません。薬についての記述が正確であったとしても、あなたやあなたの症状に当てはまらない場合があります。もしあなたが医学的またはメンタルヘルスの問題について何か特定の質問がある場合は、かかりつけ医またはその他の専門的な医療提供者に相談する必要があります。もしあなたが何らかの疾患を患っているようであれば、すぐに医師の診察を受けてください。本書にある情報を理由に、医学的アドバイスを得ることを遅らせたり、アドバイスを軽視したり、治療を中止してはいけません。

責任

この医療に関する免責事項のいずれも、適用法で許可されていない私たちの責任を制限したり、適用法で除外されない可能性のある私たちの責任を除外したりするものではありません。

はじめに

エレクトロニック・ミュージック業界で働く人たちは、仕事における課題の他に、業界ならではの課題も抱えています。エレクトロニック・ミュージック業界は多くの場合ペースが速く、非常にプレッシャーもかかります。キャリアを築くために頑張っている多くの人たちにとって、仕事に対する彼らの情熱が、規定外の労働時間、低い収入、経済的な不安定さなどを含む高い要求を上回ります。キャリアの段階によっては、容赦ない仕事のスケジュールや、ツアーに長期間出ていることによる、自宅、友人、家族から離れていることから生じる孤独感に遭遇する可能性があります。

私たちの業界では、アーティスト・マネージャーが、常にアーティストのビジネス展開の中心にいます。アーティスト・ビジネスを構成するすべての側面の管理者、コミュニケーター、およびネゴシエーターとして、莫大な仕事量をこなし、数多くの関係性を処理しなければなりません。現在、アーティスト・マネージャーの役割の幅は、アーティストへの投資が縮小していること、またデジタル・ビジネスが複雑化していることから、さらに広がっています。アーティストの人生で何が起きているかを、360度、365日間見ている唯一の存在として、アーティストの健康そして幸せを実現する最前線に立っているわけです。

エレクトロニック・ミュージック業界でのあなたの役割や地位などのレベルに関係なく、メンタルヘルス問題はすべての人たちに影響を与えます。本書に込められている重要なメッセージのひとつは、メンタルヘルス問題について話すことは問題ないこと、またメンタルヘルス問題を経験することがどれほど一般的なことであるかということ、苦しんでいる場合はサポート体制が存在することを知らせることです。

序文 (THE ASSOCIATION FOR ELECTRONIC MUSICより)

本書は、Music Managers Forum (MMF) Mental Health Guideを Association For Electronic Musicが更新・編集したものです。MMF版は音楽業界で働くマネージャーに向けたものでしたが、本書は、世界中のエレクトロニック・ミュージック業界で働くすべての人たちを対象とし、より一般的な情報を提供すべく、発展させたものです。

オリジナルのMMFによるメンタルヘルス・ガイドはこちらにあります。

<https://themmfm.net/site/wp-content/uploads/2017/05/Mental-Health-Guide-Online.pdf>

AFEMは、Music Supportの友人たち、Help Musicians UK、AFEMのメンバーである Aida Vazin、Tom Middleton、Jennie Morton、Tamsin Embleton、Chandler Shortlidge、AFEM「ファンとプロフェッショナルのための心と体の健康を守る」ワーキンググループのすべてのメンバー、および本書の作成に寄与してくれたすべての方々に感謝します。本書の第2版は、彼らの多大な貢献のおかげで実現しました。

そして何よりも、AFEMは「Music Managers Forum (MMF)」の友人たちに、AFEMが彼らの2016年版の「メンタルヘルス・ガイド」の改訂版を制作することを認めてくれたことを感謝します。本改訂版は、オリジナル版の強固な基盤の上に構築されており、オリジナル版の大部分が含まれていますが、一部少し更新されています。本書の目的は、サポートが必要になった時にどこでサポートが受けられるかについて、見識およびアドバイスを提供すること、ならびにあなたのメンタルヘルスそして幸福感を高めるために、今すぐできることについてのヒントや助言を提供することです。

皆さんのお役に立てば幸いです。

クレア・ライト、トリスタン・ハント

Association For Electronic Music (AFEM)

「Protect Mental and Physical Health for Fans and Professionals」

ワーキンググループ共同議長



歓迎の言葉 (MUSIC MANAGERS FORUMより)

MMFは昨年発表された記事にこのように書いています。

「現代の素晴らしい音楽マネージャーは、ビジネス上の関心と同じくらい情熱的に、彼らのクライアントであるアーティストの感情的、精神的、肉体的な状態を守っています。それは、メンタルヘルスの問題に加えて、スターダムへの要求からくる苦しみに悩んでいるかもしれないアーティストにとって、状況を一変させることができる役割なのです
(The Guardian 2016) 」

しかし、メンタルヘルスの問題がほとんど理解されていない分野ということもあり、いくつかの大きな疑問、不確実性、そして何よりも、あなた自身の健康とメンタルヘルスのバランスを取るという課題が伴います。

私たちは皆、身体の問題と同じように、メンタルヘルスの問題を経験しています。様々な理由で、身体と精神の健康状態は良くなったり悪くなったりと上下します。メンタルヘルスの悪化を経験することは、音楽業界特有の問題ではありません。英国に住む成人の4人に1人は、人生のある時点で、精神疾患に対処することになります(1)。多くの音楽マネージャーの場合、忌引、有給休暇、人事的なサポートはありません。そして多くの場合、同輩からのピアサポートがほとんどありません。メンタルヘルス問題で体調が悪くなることは、恐ろしい孤立感を感じる体験になる可能性があります。覚えておくべき重要なことは、それは欠点や弱点ではないこと、およびあなたは独りではないということです。

本書は、マネージャーとしてのあなたをサポートする最初のステップを提供するものです。第一に、あなたの健康を犠牲にすることなく仕事ができるよう手助けし、第二に、あなたやアーティストが困難を抱えている場合、何をすべきかについての情報を提供し、最後に、緊急の場合に、および長期にわたって、あなたをサポートしてくれる素晴らしい団体やサービスを案内したいと思います。

フィオナ・マクギューガン
ゼネラル・マネージャー
Music Managers Forum UK

歓迎の言葉 (MUSIC SUPPORTより)

Music Supportは2016年4月から慈善団体として、また2016年11月からは、公認慈善団体として運営されています。

「Music Support」は、創設者や理事が体験したことが理由で設立されています。創設者は音楽業界のベテランであり、様々なメンタルヘルスや依存症の問題から立ち直った人たちです。彼らは皆、彼らの問題に独りで苦しみ、数えきれないほどの同業者、友人、そしてヒーローたちが、メンタルヘルス問題や依存症で、彼らのキャリア、家族、そして彼ら自身の命まで失う場面に、何度となく立ち会っていました。「もうたくさんだ。音楽業界に特化した問題やニーズを理解してくれる、個人的および機密のサポートを受けられるサービスが必要だ」と決心したのです。

「Music Support」のミッションは、英国の音楽業界の誰もが、精神的もしくは感情的な健康問題または依存症で苦しまないようにすることです。私たちは、精神的、感情的、行動的な健康障害（アルコールや薬物中毒も含むが、それらに限定されない）の影響を受けやすい業界の人たちは、業界内の環境、ライフスタイル、ストレスが原因で、特に脆弱であると考えています。業界のどの部分に関わっていたとしても、これらの疾患を取り巻くスティグマ、烙印は依然として強く、手遅れになるまで無視されたり、認識されなかったり、または治療されなかったりすることがあります。私たちはすべての人々に、内密に、共感的で中立的なサポートを受ける資格があると思っています。

Music Supportは音楽業界の人々によって、音楽業界の人々のために運営されています。私たちのミッションは、可能な限り最良のサポート、支援および聞く耳を、必要としている人々に提供することです。

私たちは、音楽業界、ならびにメンタルヘルスおよび依存症の問題の経験があるボランティアによる、電話ヘルプラインを24時間年中無休で運営しています。アドバイスを言ったり、臨床サービスを提供したりはしていません。私たちは、メンタルヘルスと依存症の分野の認定された専門家、つまりセラピスト、精神科医、治療施設を案内しています。すべての治療施設は、Care Quality Commissionに登録されている施設です。

我々は、英国で開催されるフェスティバルのバックステージに「セーフハブ」を提供しており、騒乱から逃れ、誰かと会話し、適切なサポートを受けることができます。また、ウェブサイトを通じて情報およびリソースを提供し、音楽業界向けの教育イベントを開催しています。

Music Supportは情熱とフラストレーションから生まれたものであり、私たちのエネルギー源となっています。もしあなたが本書を手に入れているなら、あなたも私たちのエネルギーの一部です。そしてもし、誰かひとりでも救うことができれば、私たちの仕事は終わったも同然です。

愛を込めて

Music Support

www.musicsupport.org

序文(HELP MUSICIANSより)

危機の時もチャンスの時も、100年近くHelp Musiciansはミュージシャンを支援してきました。ミュージシャンの生活の性質は不安定である可能性が高く、多くの複雑な課題を伴い、彼らを独特な脆弱性にさらす可能性があることを、私たちは調査を通じて知っています。

2016年、私たちチームに届いたイギリス中のアーティストからの支援要請が22%増加しました。これに呼応して、ウェストミンスター大学とMusicTankに調査プロジェクトを委託したところ、結果、音楽の仕事に携わっている人々は、一般の人々よりもメンタルヘルスの問題を経験する可能性が最大3倍高いことが判明したのです。回答してくれた2,200人を超える業界の専門家の約70%が、うつ病を経験していました。金銭面の不安、規定外の労働時間、不規則な雇用、自宅から離れての仕事、また身体的な健康問題などがすべて、ミュージシャンに打撃を与える可能性があることが判明しました。

この調査の結果が、音楽業界で苦勞している人、または苦勞している人を知っている人に対し、24時間対応で話を聞くサポートを行っている慈善団体「Music Minds Matter」が存在する理由です。このサービスでは、感情面でのサポート、無料のカウンセリングおよびCBT（認知行動療法）へのアクセス、アドバイスおよび情報、その他の専門サービスへの案内、債務や法に関するアドバイス、ならびにHelp Musiciansの助成金へのアクセスを提供します。

私たちの健康福祉チームは、ミュージシャンの緊急なニーズを理解し、それに対応するための最前線であり続けています。チームは各ミュージシャンに対して、キャリアおよびライフステージ全体の複雑なニーズ、ならびにそれぞれ固有の状況を理解するために、来談者中心療法を行っています。

Help Musiciansは、ミュージシャンが成長できる世界を見たいと思っており、より多くの人に、彼らが利用できるヘルプやサポートにアクセスしてもらいたいと思っています。私たちのウェブサイトアクセスして、提供するサービスの範囲をご覧ください。

私たちは、AFEM、MMF、Music Supportの友人たちと共に、エレクトロニック・ミュージック業界のために、本書をサポートできることを名誉に思います。

ミュージシャンの労働条件に影響を与え、改善することを目的として、業界関係者と協力することでより多くのことを実現できると感じており、知識と洞察を共有し、メンタルヘルスの擁護を促進し、予防的サポートとツールを開発し続けたいと思います。それがミュージシャンの精神的健康に良い変化をもたらすと思っています。

1921年よりミュージシャンを支援しています。

www.helpmusicians.org.uk

www.musicmindsmatter.org.uk

不安とうつ病

英国で最も一般的なメンタルヘルスの課題の2つは不安とうつ病です。100人中9.7人が、この2つが混ざった状態を経験しています（2）。

Help Musicians UKが委託した調査の統計によると、ミュージシャンの71.1%が不安およびパニック発作、またはそのいずれかの発生を経験し、また回答者の68.5%が、キャリアの過程でうつ病を発病した経験があることが報告されています。調査に参加した人たちは、音楽をクリエイトすることで心が癒されるものの、音楽業界のプレッシャーが心理的な健康状態にとって有害であると報告しています。

心理的困難に弱い人たちの多くは、感情的な困難を表現し、処理し、そして乗り越えていく手段として、音楽に惹かれています。音楽業界はコミュニティとして、その一員であるといった場所を提供することはできますが、同時に、予測できない場所でもあり、競争的でもあります。マネージャーの多くは、人事部門や労働衛生部門がない職場で、協力的な同僚がいない、孤独な仕事環境で仕事をしています。これは私たちが、非常にストレスの多い環境で感情面の困難に苦しむ傾向がある人たちと仕事していることを意味します。多くの人たちは独りで、黙って苦しんでいます。私たちは、ケアへの道を示すこと、心理教育の提供、メンタルヘルスについての会話の促進によって、それらを必要としている人たちをサポートすることができ、サポートを受ける障壁となる烙印、誤った情報、孤独、羞恥心の問題に立ち向かい始めることができます。

うつ病および不安は、目に見えない健康状態のため、発見し特定することが難しい場合があります。これらの経験による影響を理解していないと、患っている人たちが適切なサポートを受けることができなくなります。患っている人たちの多くは、自分自身、症状を特定するのに苦労しています。

私たちの大多数は、信じられないほどの個人的な投資、エネルギー、そして脳のキャパシティを必要とする、忙しい、クリエイティブな役割を担った仕事をしています。不安とうつ病は私たちのすぐ近くに存在し、人々に非常に現実的および重大な影響を及ぼします。音楽業界で働く人たちの健康のために、雇用主そして同僚が、メンタルヘルスについての知識を向上させることが重要です。

不安

多くの人たちが、人生のある時点で不安を経験します。不安の症状が持続し、手に負えず、誘因に対して不相応な場合、それは不安障害の徴候である可能性があります。不安は疎外感を生む可能性があり、否定的に判断されることを恐れて、症状を隠そうとするかもしれません。適切な支援があれば、誘因を特定し、症状をコントロールすることができます。

自分を慰めるための方法として使われるアルコールやドラッグなど、不健康で短期的な対処メカニズムとの関連もあります。これらは逆説的に、使用した後の余波で、不安を強めてしまう可能性があります。

不安の徴候と症状

- ・ 緊張し、イライラする
- ・ 世界がスピードアップしたりスローダウンしたりするように感じる
- ・ あたかも他人が常に自分を見ているように感じる
- ・ 激しい恐怖感を感じる、または常に心配している
- ・ 心が思考であふれているように感じる
- ・ ネガティブな体験についてあれこれ考えてしまう
- ・ 白か黒か、全か無かの思考パターン（スプリットティング）
- ・ 落ち着かず、集中できない
- ・ ふらつき、またはめまいがする
- ・ 発汗、または火照り
- ・ 心臓の動悸、および心拍数の上昇
- ・ 息切れ
- ・ ピリピリする感覚、またはしびれ
- ・ 緊張した筋肉、および頭痛
- ・ 吐き気
- ・ トイレに行く回数が増える、または少なくなる
- ・ 口渇
- ・ 寝付けない
- ・ たばこ、アルコール、またはその他のドラッグの使用の増加
- ・ パニック発作（胸の痛み、吐き気、発汗、呼吸困難または速い呼吸、浅い呼吸、心拍数の上昇、手足の震え、咳、常軌を逸した思考パターン、激しい恐怖感）

うつ病

人は誰でも時々、悲しみまたは死別などによる深い悲しみを経験します。うつ病は突発的に起こる可能性、または再発する可能性があります。症状が持続しており、日常生活に影響を及ぼしている場合は、うつ病である可能性があるため、かかりつけ医に助けを求めるべきです。

うつ病の徴候と症状

- ・ 罪悪感、自尊心の低下、または絶望感
- ・ 落ち着きのなさ、興奮、またはイライラ
- ・ 落ち込む、動揺する、または涙ぐんでしまう
- ・ 虚無感、および無感覚
- ・ 無気力で常に疲労感を感じる、元気がない
- ・ 孤立している、他者と仲良くできない

- ・原因なく持続的に痛みを感じる
- ・社交的な活動を避ける、および普段であれば楽しめたことに喜びを感じない
- ・詳細を記憶したり、判断したりするのが難しい
- ・自殺を考える、または寝た後起きないことを考える
- ・非常に遅く話したり動いたりする、落ち着かない、または間隔を置いて動揺する
- ・たばこ、アルコール、またはその他のドラッグの使用の増加
- ・過食もしくは食欲不振
- ・不眠症、早朝に目覚めやすい、または過度の睡眠
- ・慢性的な痛み
- ・原因不明の症状

自分を助ける

不安およびうつ病、またはそのいずれかを患っていると思われる場合は、独りで黙って苦しむ必要はありません。ヘルプは、かかりつけ医を通じて、またはガイダンス、サポート、アドバイスを提供できる本書のディレクトリにあるサポートソースを使用して利用できます。これらには、Mind、NHS（111）、Talking Therapies、Anxiety UK、Music Industry Therapist Collective、緊急連絡先が含まれます。

同僚にあなたの苦しみを知らせることは、深い理解を促進し、孤独感や孤立感を減らすのに役立つかもしれません。難しいと思うかもしれませんが、独りで戦うよりも、自分が戦っていることを共有する方がはるかにいいです。同僚でも、個人的にこれらの症状を経験していない人は、不安およびうつ病を患うことがどういうことなのか理解できないかもしれません。彼らも次のことを理解する必要があります。

- ・不安およびうつ病には、個人的および職業的な生活に影響を与える可能性のある、実際の身体症状があります。
- ・不安およびうつ病は、弱いこと、または無能力であることの表れではありません。誰でも人生のどこかの時点で影響を受ける可能性があります。
- ・不安およびうつ病は、短期的な病気ではなく、迅速な解決策もありません。また多くの場合、時間が経つと症状が戻ってくることがあります。
- ・不安およびうつ病によって、仕事と人生について、良いバランスを取ることが求められます。

この問題について同僚が理解できるよう、次のようなこの問題に関する記事や映像を送ってあげることが役立つかもしれません。

- ・ DEPRESSION IS NOT A MENTAL ILLNESS BY JAMIE FLAXMAN, HUFFINGTON POST UK.
- ・ 18 THINKING PEOPLE WITH ANXIETY WANT YOU TO KNOW, BY DANIELLE QUINN, THE ODYSSEY ONLINE.
- ・ I HAD A BLACK DOG, YOUTUBE VIDEO, WORLD HEALTH ORGANISATION.
- ・ LIVING WITH A BLACK DOG, YOUTUBE VIDEO, WORLD HEALTH ORGANISATION.
- ・ BETWEEN THE BEATS: MOTOR CITY DRUM ENSEMBLE

症状の徴候を認識し、予防的アプローチをとることが、感じる不快感の総量を低下させ、あなたとあなたの人生のバランスを保つのに役立ちます。

- ・ トップにいることは孤独であること、自分のキャリアを築こうとすると、一番底辺でも同じように孤立する可能性があることに留意してください。いかなるキャリアの段階でも、他者とつながることが難しいと感じ始めたら、それは困難の初期徴候かもしれません。
- ・ 重要なのは、以前は楽しく感じられた活動に喜びを感じられるかどうかです。これはうつ病の核となる指標であり、もしこの症状が見られるようであれば、誰かに話をする価値があると考えられます。
- ・ 一般のおよび長期的な睡眠と食欲に関する指標。不安およびうつ病の両方に、睡眠不足と食欲不振の症状があります。あなたの身体は、休息の必要性、そしてあなたの感情的な状態について注意を払う必要があることを伝えようとしているのかもしれません。
- ・ 制御不能に陥ってしまうかもしれないという思考。不安およびうつ病によって、私たちは思考をコントロールする力を失ってしまう傾向があり、深い心配、懸念、暗い場所へと入り込む傾向があります。常に自分自身を悪いと思ってしまうと、即時に気晴らしになるようなものを欲するようになり、薬物使用やアルコール摂取を始めてしまうかもしれません。これには、より重篤な副作用を引き起こす可能性があり、薬物乱用、依存症につながる可能性があります。あれこれ考えてしまうことに対処する方法を学ぶために、専門家に相談することがベストです。

進行中のうつ病および不安、またはそのいずれかを経験している場合は、根底にある原因を特定し理解するために、専門的なサポートを受けることが重要です。持続的な症状を緩和するためには、セルフケア以上のものがが必要です。自分自身をサポートするために実行できる手段は下記のとおりです。

- ・ パニック発作を経験している場合、そこから抜け出す方法を自ら「考える」ことは困難です。激しく恐ろしい感覚を軽減するための、あなたの身体を使った方法があります。心拍数の上昇や、浅い息といった症状を軽減するには、置かれている状況から抜け出し腹式呼吸を行うことです（吐く息を長くする方法）。グラウンディング・エクササイズを試すこともできます（呼吸のビデオ、グラウンディング・エクササイズについては下記を参照）。症状を軽減することで、自分自身に問いかけることができます。このような感覚を以前感じたことがあったか。これは「今」の感覚なのか、または誘発されたものなのか。自分は安全か、または危険にさらされているのか。もし脅威を感じているのであれば、その状況から抜け出し、安全な場所を見つけるべきです。もしその感覚が過去ののであれば、あなたに何が起きているのか解明する手助けをしてくれるセラピストまたはカウンセラーを見つけるべきです。

- ・自分自身に思いやりを持ちましょう。あなたはケアを受ける価値のある人です。自分の中で何が起きているのかについて興味を持ち、自分に何が必要なのかを考えてみてください。不安を感じているのであれば「自分は何を恐れているのか？」と自分に聞いてみましょう。
- ・感覚は変わる可能性があり、実際に変わることを覚えておいてください。
- ・毎日のルーチンを作ってください。朝起きて最初にすることや、寝る前にする最後のことなど、あなたの1日の小さな部分でもいいです。ひとつでいいので、毎日、どこにいてもできる習慣を作ってみましょう。
- ・毎日、自分の気分を書き留めて記録しておきましょう。不安およびうつ病は、自分に何が起きているか分からなくなってしまうような、例えば鏡に囲まれた箱に閉じ込められてしまったかのように感じる場合があります。書き留めておくことが、より大きな視点で考える手助けになるかもしれません。
- ・運動をしましょう。毎日20分間歩くだけでも、脳と体全体に良いホルモンが放出されることが科学的に証明されています。うつ症状を抑えることが証明されているので、できるだけ日光を浴びることをお勧めします（ビタミンD）。
- ・健康的および定期的に食事をしましょう。できるだけ多くの新鮮なフルーツそして野菜を食べましょう。出張や長時間労働の際に良い食事を心がけることは難しいですが、ナッツ、フルーツ、ゆで卵、野菜スティックなどの健康的なスナックを持ち歩くことが役に立ちます。
- ・アルコールとドラッグの使用を断ってください。アルコールには抑制作用があり、あなたが体験しているネガティブな症状を悪化させてしまう可能性があります。意気消沈した人、または苦しんでいる人は、気分を高めたり、感情から逃げたり、感情を麻痺させたりするために、アルコールを飲んだり、ドラッグを乱用したりしてしまうことがあります。こういった苦痛の除去は一時的なものです。うつ病の症状は、ドラッグの使用の離脱症状の一部としてドラッグの使用直後に発生する可能性があり、重い、長期のうつ病につながる可能性があります。
- ・私たちは皆、他者からのサポートを時々必要とします。他者との関係について考えてみましょう。どれが精神上良い関係性で、どれが良くない関係性ですか？あなたの状況に共感し、耳を傾け、困難なチャレンジに取り組むあなたをサポートしてくれる人たちであなた自身を取り囲むようにしましょう。
- ・自分自身を置く、ポジティブな環境を選びましょう。自分が何にさらされているのか、またその環境が、あなたの考え方に役立つかどうかを考えてください。

誰かを助ける

もしあなたが、一緒に仕事をしている人が不安やうつ病を経験していると気づいている場合は、これらの病気についてあなたがどう思うかは別として、彼らの回復のために下記のステップをとることができます。

- ・邪魔されず、秘密の会話を行える静かなスペースを見つけてください。
- ・口調を和らげ、音量も下げ、強迫的でなく、心を開いてくれるのを促す身振り素振りになっているかどうか確認しましょう。相手が座っている場合は、自分も座りましょう。
- ・対立的でも批判的でもないようにしましょう。「早く立ち直って」「元気になって」と伝えることは、その人の支えにならず、彼らの苦しみが無価値もしくは小さいものだ伝えるようなものです。彼らに何が起こっているか、好奇心を持ち接し、自分は理解していると思込まないこと。代わりに、共感、敬意、関心を持って彼らと接しましょう。
- ・あなたが話をしている相手が、目を逸らしていて、体を小さく見せている場合（肩が垂れている、曲がった姿勢など）、彼らは羞恥心、不安、罪悪感を抱えている可能性があります。脅迫と受け取られ、ネガティブな反応を引き起こす可能性があるため、アイコンタクトを強要しないようにしましょう。彼らが必要な間隔を開けましょう。
- ・心を開き、忍耐強くその場にいてあげましょう。彼らが、彼らの感情をはっきりと伝えることが難しいため、または烙印を押されたり判断されたりするのを心配しているため、何が起きているのか話しづらい場合があります。彼らが気持ちよくコミュニケーションを取れる方法でいいのだ、ということを伝えましょう。
- ・彼らの感情を言葉にすることを手助けすることで、精神浄化作用が働く可能性があります。その感情を名前で表現し、飼いならすのです！彼らの経験を検証してあげることによって、彼らが自分の声が届いて理解されていると感じ、孤立感が和らぐことにつながります。
- ・同意なしに彼らを触ってはいけません。慰めと取る人もいますが、それも誘因となってしまう人もいます。
- ・定期的に様子を確認しましょう。誰かがうつ病や不安に苦しんでいる場合、人間関係から逃げてしまったり、人間関係を維持するのが難しいと感じたりしてしまう場合があります。様子を確認することで、彼らのことを気にかけている人がいること、あなたが彼らの健康を気にしていることを知らせることができます。
- ・アドバイスを提供することは、常に有益で、歓迎されるとは限りません。即効性がある、もしくは簡単な解決策がない場合があります。答えを持っている必要はありません。その場にいてあげて、思いやりを持って、判断することを控えていれば大丈夫です。

- ・ バランスを保ちましょう。彼らの代わりにあらゆることを手助けしてあげたくなる時もありますが、不安やうつ病があるからといって、仕事を実行できなくなっているということではありません。無力を感じていること、または自分をコントロールできないことが、問題の一部かもしれません。彼らにとって何が必要か、また彼らのどの部分を自ら改善できるかを見つける手助けをすることによって、彼ら自身の回復のエージェントとして、彼らの自律性を改善し、彼らを力づけることができます。ひとりひとり、異なるレベルのサポートが必要ですので、自分で対処できる部分、そして外部からの手助けが必要な部分を、彼らと一緒に特定しましょう。
- ・ 手助けが必要であれば、手助けを受けられるように彼らをサポートしましょう。手助けを希望していない場合や手助けを受ける準備ができていない場合は、手助けを受けることを強いることはできません。ですが、様々な選択肢について調査し、優しく励ますことによって、あなたが彼らのことを心配していること、また手助けを受け入れるところがあるということを示すことができます。
- ・ 不安やうつ病で苦しんでいる人と話す時は、「あなたの気持ちが分かります」ということ、または自分の経験を話し始めて、会話を乗っ取ることはしないようにしましょう。心理的および感情的な困難は、型にはまったものではありません。問題は様々で、その人の経験、信念、理解などが作用しているのです。彼らがどういう風に感じているかを知ることが不可能ですので、気持ちが分かると伝えてしまうと、逆に彼らを孤立させてしまう場合があります。代わりに、ただ彼らの話を聞き、彼らがどういう状況にいるのか、興味を持って接しましょう。聞く耳を持つことが、救命策になり得るのです。
- ・ 自分自身も大事にしましょう。苦しんでいる人を助けることは、困難な場合があります。誰かの気難しい感情に触れること、それを受け入れることは、あなた自身の体調にも影響を与える可能性があります。自身が受けられるサポート・ネットワークやニーズについても考えておきましょう。この人を助けるために自分にとって何が必要か？対応策はどのくらい有効か？自分の知識や技能の限界を考慮しましょう。

参考文献

Mind website, Information Support, Anxiety & Depression, www.mind.org.uk
 Feeling Good, The New Mood Therapy by David D. Burns
 Furiously Happy by Jenny Lawson
 An Unquiet Mind by Kay Redfield Jamieson
 The Happiness Trap by Russ Harris
 Monkey Mind: A Memoir on Anxiety by Daniel Smith
 Hardcore Self Help: F**k Anxiety by Robert Duff
 Anxiety as an Ally by Dan Rykhart

アルコール依存症と物質依存

薬物やアルコールの乱用は、あらゆる職業や社会経済的地位の人に影響を及ぼします。ただし、アルコールや薬物の使用は、音楽の「労働環境」で、より受け入れられる傾向があります。なぜなら私たちの仕事場がフェスティバル、控え室、クラブ、バー、ツアーバスなどであることが多いからです。仕事時間も9時～5時に限定されず、ビジネス上の取引の多くは、社会環境で作られた人間関係をベースにしています。それがビジネスの一部でもあります。それによって、アルコールや薬物の使用への圧力が高まる可能性、使用することがより容易になる可能性があります。しかし私たちの業界は、乱用または依存についての認識、理解、サポートに関して、最も整備の整っていない業界のひとつでもあるのです。

アルコールや薬物の使用、乱用、および依存を区別することが重要です。一部の人々は、覚醒剤を定期的に使っても、それらに影響されない、または常用的にならないことがあります。乱用者は必ずしも常用的ではありませんが、結果に関係なく、継続的、または不定期に使い続けるヘビーユーザーである傾向があります。自分自身を危険な状況に置いたり、自分自身や周囲の人たちに危害を加えたりすることがあります。薬物やアルコールの乱用者の中には、やがて依存してしまう人もいます。

依存とは、アルコールまたは物質への心理的依存および肉体的依存、またはそのどちらかを指します。依存に苦しんでいる人は、依存している物質への耐性が高まり、問題が明らかになっても消費し続けます。使用し始める理由が何であれ、常用パターンが確立するのを使用者が認識する前に、耐性および依存が急速に進展する可能性があります。耐性が本格的な依存になると、乱用パターンをやめることがとても困難になります（不可能ではありません）。物質への依存はたびたび、メンタルヘルス問題の解決策と見なされるため、この業界でそれらの物質に簡単にアクセスできるとなると、支えとして安易に頼ってしまうことがあります。関係が、社交的使用および他人と関わるための手段から「必要」に変わる時、対応する必要があります。自分や周りにいる人が、物質の利用を増やしている場合は、その理由を調べる価値があります。

徴候と症状

アルコールまたは薬物の乱用

- ・ 使用し始めたら、使用量をコントロールできなくなっている
- ・ 仕事、家庭における責任を繰り返し無視する
- ・ 自分自身もしくは他人に、法的、金銭的、または健康上の結果をもたらしてしまう危険性がある危険な行動をとっている
- ・ 習慣、優先順位、または社会的ネットワークの劇的な変化
- ・ 怒り、攻撃性、またはイライラの表現の増加
- ・ 不眠症または寝坊
- ・ うつ病および無気力
- ・ 犯罪行為への関与
- ・ リラックスまたはストレス解消のためにアルコールや薬物を摂取する

アルコールまたは薬物への依存

- ・ 著しい二日酔い、アルコールまたは薬物使用の後作用から回復するために必要な時間の増加
- ・ 耐性の増加による使用量の増加、または使用量を実質的に増加させることなく効き目が低下している
- ・ 医学的合併症の副作用を認めているが、使用をやめられない、またはやめる気がない
- ・ 使用量を減らすことに繰り返し失敗している
- ・ 摂取できない時の離脱症状
- ・ 再び使用できる機会がいつくるかと、思いを巡らしてしまう

離脱症状（症状は使用している物質によって異なります）

- ・ 振戦、痙攣、コントロールできない手または身体の震え
- ・ 寒い場所でも大量に発汗する
- ・ 極度の興奮または不安
- ・ 持続する不眠症
- ・ 吐き気または嘔吐
- ・ 発作
- ・ 幻覚

重要：アルコール離脱は、身体的に依存または化学的に中毒になると致命的になる可能性があります。医療指導または医療支援を受けてから試みるべきです。離脱の最も深刻な形態は、振戦せん妄と言われるものです。重度の離脱症状または振戦せん妄を患っている人は、専門家の助けを求めている間、必要であればアルコールを飲むべきです。もしこのような症状の疑いが出た場合は、救急サービスに連絡しましょう。

自分を助ける

自分を分析する時、多すぎる（薬物やアルコールの）量を摂取しているのはいつなのか知るのは困難です。薬物やアルコールを使用したことによって、重大な結果に直面しているにもかかわらずやめられないのであれば、なぜやめられないのかについて、小さな一歩をとる時期にきています。自分がいつ、どのようにアルコールまたはドラッグを摂取しているか考えてみましょう。それによって何が得られますか？役割は何でしょうか？

アルコール中毒または薬物中毒の疑いがある場合、AA（Alcoholics Anonymous）とNA（Narcotics Anonymous）が、自問自答できる一連の質問を開発しています。

この時点まで、恐ろしい旅に思えることのスタート地点にまで到達できたことは大きな一歩です。あなたのためのサポート体制を作れば作れるほど、良い結果につながります。助言をくれる、志を同じくする人と会うことも、回復へのカギとなります。自分が助けを必要としていると判断した場合は、最も親しい人に助けを求めるか、Music Support、Alcoholics Anonymous、Narcotics Anonymousなどの機密のサービスに連絡をしましょう。グループミーティングに参加するのは気が重いとを感じる人たちには、回復への行程を助けてくれる、資格を持ったプロフェッショナルが大勢います。

誰かを助ける

あなたの近くの誰かが、薬物やアルコールを乱用している、または常用しているのではないかと疑う場合、いつ何かを言うか判断が難しい場合があります。いつまたはどのようにより意図的に介入するか判断は、さらに難しい場合があります。数か月以上懸念が続いていて、その人が彼らの健康や評判を傷つけている、罪のない居合わせた人々を傷つけている、またはあなたを傷つけていることが見えているならば、その時が最初の一步を踏み出す時です。

しかし、最初にあなたが準備しないといけません…

1) 気を付けてください。あなたは彼らを助けることができません

辛く、苦しい、または助けることができると思うかもしれませんが、あなたは中毒者を助けたり、納得させたり、改心させたりすることができません。とるべき最も適切な行動は、しばしば直観に反するものです。

2) 装備しておきましょう

中毒は、中毒者が体験している怒り、フラストレーション、失望、疑い、否定、共依存、不誠実などの症状を広げるという点で伝染性の性質があります。これらの症状をミラーリングせず対処する準備をすることで、自分に力を与えてください。できるだけリサーチをし、薬物とアルコールの乱用および中毒に関する専門のサポートグループと話をしましょう。あなた自身のためのサポートを探すことも重要です。

3) 財源、アルコールや薬物の使用を可能にすること

問題のシナリオや難しい状況から中毒者を抜け出させる、お金を貸すなどの行為は、彼らがとるべき行動の結果を「引き延ばし」、アルコールや薬物の使用を継続することを可能にしてしまいます。その人に問題の本当の影響を経験させることを本質的に妨げてしまうのです。もしあなたがアーティストのマネージャーであれば、アーティストをすべての「麻薬の注射」から守ることが仕事の一部だと思われるため、特に難しいと感じるかもしれません。あなたは、アルコールまたは薬物の使用により、どのような問題が直接的に起こっているのか、解明する必要があります。法的にも、アーティストの承諾なく、彼らの収入を差し控えることはできません。

4) 話をし、聞きましょう。しかし、彼らの「約束」を受け入れないこと

邪魔が入らない静かな環境で会話を始めましょう。可能な限り純粋で率直でいましょう。彼らが穏やかでなくても、穏やかでいましょう。あなたの恐れや心配、あなたがどのように感じるかなど、会話のピントをあなた自身に合わせて、あなた自身の問題やそれに対応したのかを共有しましょう。非難または否定の言葉を使わないでください。大事なのは、中毒者を「説教」しないことです。彼らは何が悪くて正しいか分かっています。そしてもう十分だと思っていたら、もっと前にやめています。彼らに、何をすべきか、何をすべきでないか話すことを避けましょう。もし会話が不成功に終わったら、中毒者は否定に戻る、またはもっと頑張ると約束するかもしれません。これを真実と受け取らず、彼らから目を離さないようにしましょう。

5) あなたが心配していることを共有しましょう

最も重要な要素のひとつであり、そしてしばしば非常に難しいことは、アルコールや薬物の使用を不可能にするために、共通の理想のもと、その人の家族や友人たちを集めることです。家族や友人たちと素直に話し合えるようにしましょう。書物や専門家などの、知識のバックアップも持ち込みましょう。他人の問題への余計なおせっかいと思われるかもしれないことにも備えておきましょう。しかし、そうではないということに自信を持ちましょう。これは必要なステップなのです。

6) 距離を置いてサポートしましょう

無意識的にあなたがアルコールや薬物の使用を可能にする気持ちにならないように、薬物またはアルコールの中毒者から、良い距離感を保つことが大切です。しかし、例えば、この件について彼らが話をしたいと思ったら、いつでもどこでも自分は話し合うよ、と伝えることや、禁酒会に招待することなど、正しいサポートを提供することができます。

7) 自分を大事にしましょう

アルコールや薬物の乱用者または中毒者と対峙するのは、精神的に疲弊するものです。自分を大事にし、彼らではなく、自分が必要としているものについて誰かに話をするようにしましょう。彼らの行動について自分を責めないようにし、前に進んでいなくても、挫折感や無力感に抵抗しましょう。忍耐力がカギです（4）。

参考文献

Live Well - Addiction Home and Alcohol Support, www.nhs.uk

Beating Addictions, www.beatingaddictions.co.uk

Mind, Information Support, Drugs and Alcohol, www.mind.org.uk

Is Addiction Really A Disease? Dr Kevin McCauley's lecture on YouTube

In the Realm of Hungry Ghosts by Dr Gabor Mate

Aida do you have any suggestions on trusted US publications ?

ワーク・バランスと境界

アーティスト・マネージャーであることは非常にやりがいがあります。そうでなければ、大きな展開を獲得した時や、コンサートを完売させた時に感じる素晴らしい高揚感以外に、なぜ我々はこの仕事をしているのでしょうか。マネージャーは、キャリアのある時点で、大半のマネージャーが経験する、いくつかの共通するシナリオを持っています。素晴らしい高揚感は、ひどい落ち込み、オーバーワーク、そして疲労で打ち消されます。大きなストレス、インポスター症候群、共依存は、マネージャーのメンタルヘルス問題で、あまり議論されていません。何よりもまずあなたが自分自身で認識することが重要です。

ストレス・マネージメント

アーティスト・マネージメントは、財政的不安や他人のキャリアを管理する責任など、多くの外部からのプレッシャーを伴う非常にストレスの多い仕事です。プレッシャーが、動機付けになる、生産性を向上させる、締め切りに間に合わせる、課題を克服するといったことを可能にする一方、要求が自分のキャパシティを超えた時に、緊張が高まりストレスを感じます。ストレスは人を選びません。ストレスに免疫がある人はいません。ストレスを引き起こす要因はストレッサーと呼ばれ、その要因は人によって異なります。

ストレスは、特定の状況に関連する一時的なものでも、一定期間持続するものでもあります。それは身体的および心理的な経験です。それは身体によって脅威として読み取られ、自律神経系（ANS）の交感神経枝による「闘争または逃走」反応を刺激し、知覚された脅威を撃退するか、安全な場所に逃げるよう身体を調整します。ANSは、血圧、心拍数、呼吸、消化を変更し、コルチゾールやアドレナリンなどのストレスホルモンの産生を刺激して、内臓の活動を調節します。

ストレスは、身体的および心理的な体験です。あなたが意識的にストレスを感じていない場合でも、あなたの体はストレスを感じているかもしれません。慢性的なストレスは、体重増加、心臓病、糖尿病、高血圧などの長期的な健康問題を引き起こし、不安障害やうつ病などのメンタルヘルス障害のリスクを高めます。あなたがストレスを経験していることを認識し、誘因を特定し、外からのプレッシャーを軽減し、定期的に休憩を取り、サポート・ネットワークを構築して使用し、感情的な回復力を構築し、セルフケアを増やし、対処メカニズムを改善することは、健康的な働き方の考え方を維持し、ストレスの症状に対処する方法のひとつです。

ストレスの徴候と症状

- ・イライラしたり、せっかちになったり、怒ったりする
- ・重荷または閉所恐怖症を感じる
- ・神経がたかぶる、考えが走っているように感じる、落ち着きがない、集中できない、頭を休めることができない

- ・ かすみ目または目の痛み
- ・ 爪を噛んだり、肌をつまんだりする
- ・ 頭痛、胸痛、急性の消化不良、または胸焼け
- ・ 便秘や下痢、胃痛などの消化困難
- ・ 歯ぎしりしたり、顎を噛みしめたりする
- ・ 気分が悪くなる、めまいがする、または失神する
- ・ 寝るのが難しい、悪夢を見る、寝坊する
- ・ 人生に興味がない、または楽しむことができない
- ・ セックスへの関心を失う、またはセックスを楽しむことができない
- ・ 浅い呼吸または過呼吸、パニック発作
- ・ 困難な状況を避けたり、意思決定ができないと感じたりする
- ・ 通常より多量に喫煙、飲酒してしまう
- ・ 皮膚症状、皮膚症状の突然の発生
- ・ より良く、より多く成し遂げようとする自己への強いプレッシャー
- ・ やるべきことが多すぎる、時間が少なすぎると感じる
- ・ 過食または拒食
- ・ 社会的ひきこもり
- ・ 記憶力と集中力の問題

燃え尽き

燃え尽きは、過度の長期にわたる慢性的なストレスを感じた結果、起こります。

肉体的にも精神的にも疲れ果てている

冷笑的で無関心

役に立たず、成果が出せない

これは、ワークロードが報酬、承認、リラクゼーションをはるかに上回る場合に発生する、認識されている生理学および神経学的状態です。創造性を乱し、社会的機能を損ない、問題解決能力を低下させ、免疫に影響を与え、集中力と記憶力を損ないます。燃え尽きとは、脳と体が「ノー」と言って急ブレーキを踏み、ストレスを処理して修復できるように強制停止することです。燃え尽きは回復するのに時間がかかり、仕事やライフスタイルに永続的な変更を加える必要があることを意味します。

徴候と症状

上記のストレス症状に加え、

- ・ 慢性的な疲労
- ・ 不眠症または継続中の睡眠障害
- ・ 免疫力の低下、頻繁な病気
- ・ 生産性の欠如、パフォーマンスの低下
- ・ 無感情および絶望

- ・分離および無関心
- ・悲観主義
- ・身体的消耗（非常に低いエネルギー、原因不明の痛み）

自分を助ける

音楽業界は、あなたの職場環境、社会生活、コミュニティ、娯楽、そしてあなたのアイデンティティをワンストップで提供できるという点でユニークです。それはあなたの仕事の役割への過剰同一化、仕事と私生活の間のあいまいな境界および不均衡を含みます。問題は、あなたの自尊心があなたの仕事の役割のみに結び付けられている場合に発生します。あなたは自分の仕事以上の存在であることを心に留めておいてください。

燃え尽きとは、仕事のやり方や自分自身をサポートする方法を変更する必要があることを意味します。自問してみましょう。これが二度と起こらないようにするために、何ができますか？あなたは「いいえ」と言うのに苦労していますか？「いいえ」と言わないことの影響は何ですか？「いいえ」と言わないことの背後にある信念や恐れは何ですか？あなたの人生において無視されたり、忘れられたりしてきた分野について考えてください。「ウェルネスの車輪」の各セクションについて検討してください。どのようにして身体的、知的、職業的、経済的、社会関係的、感情的、精神的な幸福のバランスを取り、それについて投資することができますか？

音楽業界のマネージャーは、他の人たちのクリエイティブを促進するために、多大な時間を費やしますが、たびたび自分の時間を軽視しています。クリエイティブは楽しいものであり、精神浄化作用があります。クリエイティブのどの部分を楽しんでいますか？

- ・あなたの活動について、あなたがどう思ったかを関連づけるために、「ストレス日記」をつけることを考えてみましょう。
- ・あなたのストレスの源泉を見つけ出し、プレッシャーを減らすためにあなたに何ができるかを考えてみましょう。
- ・自分の限界を認識すること！あなたは人間です。限界があります。どこが自分の限界なのか、知りましょう。
- ・あなたの身体に耳を傾けて、身体が発している信号を読むようにしましょう。自分に聞いてみましょう。自分の身体には、今何が必要か？どこにどのようにストレスを抱えているのか？
- ・時間の計画を立てましょう。自分の責任、予定、日々のタスクを分析し、緊急かつ重要ではないタスクは捨てるようにしましょう。
- ・チーム内で仕事をしているのであれば、委任することを学びましょう。負荷を分担しましょう。もしこれがあなたにとって難しいようであれば、障害になっているものは何なのか考えてみましょう。
- ・あなたをサポートしてくれるネットワークを改善（もしくは構築）してみましょう。自分独りで働く状態や孤立した状態にいと、ストレスが複雑になってしまふことがあります。メンター、セラピスト、コーチ、友人、家族、これらすべてが、あなたをサポートするネットワークの一部となってくれます。

- ・再び集中するため、ストレス解消するために、日中、定期的な休みを取りましょう。
- ・休日を取り、プライベートな時間を神聖なものとしておきましょう。この時間を、音楽業界に関連するイベント以外のことを探求する機会としましょう。
- ・不健康な対処メカニズムを、健康なものと取り替えましょう。実は喫煙、飲酒、処方薬によって、あなたが体験しているストレスが、さらに増すことがあります。
- ・自分の環境を管理しましょう。例えば、渋滞があなたを気分悪くするのであれば、たとえより長いルートを取らなくてはならないとしても、それを避けましょう。
- ・アクティブでいましょう。もっと寝ましょう。健康な食事を心がけましょう。これら3つのとても大切なライフスタイルは、こだわって実践する価値があります。
- ・食事をとっている時、感情的な状況を心に留めておきましょう。ストレスは、消化プロセスを止めてしまうため、消化不良による不快につながってしまうかもしれません。
- ・回復している時、自分が熱中するものや自分自身のクリエイティブと再びつながりましょう。
- ・瞑想、マインドフルの実践を考えてみましょう。
- ・ひとつのメソッドがすべての人に効くわけではないことを覚えておきましょう。自分の全体的な、身体および心の健康に貢献するであろう、異なった方法を試しましょう。

外からのプレッシャーに対する感情的な立ち直りが早くなることで、困難が起こった時、適応し、跳ね返す能力を伸ばすことが可能になります。

- ・断ることを覚えましょう。自分の限度を知り、それを買きましょう。もし誰かが、あなたもしくはあなたの時間に対して、不合理な要求をしてきたのであれば、自分がそれについてどう思っているかを伝える準備をしておきましょう。または、要求の優先順位を再検討してもらうことを要求しましょう。
- ・より大きな視点から考えましょう。手元にある問題について見通しを得るために、1週間、1か月、1年間の間で、どのくらい大事かを自問しましょう。誰がこのプレッシャーを自分にかけているのか？それは自分自身なのか？
- ・他人の行動など、コントロールできないことをコントロールしようと思わないこと。他人に対して反応に参加するのではなく、反応を示すようにしましょう。
- ・良い面を見るようにしましょう。大きな問題に直面している時、障害物だと思わずに、これは自分の成長のため、踏み石、学ぶべきことだと思うようにしましょう。
- ・許すことを学びましょう。何か達成した時、小さい方法でもいいので、自分にご褒美をあげることが大切です。同じように、もしミスをしたり、目標としていたことを達成できなかったりした場合は、それらに執着せず、どんどん進むことが非常に重要です。ミスは、学びの機会だったという考えに変えましょう。
- ・争いを解決しましょう。前に進むための方法を探しましょう。あなたがストレスを感じる原因かもしれない人と連絡を取ることを少なくする、またはその人間関係を捨てましょう。

参考文献

How to Approach Mental Health as a Band or Artist Manager, Ellie Giles, [Noisey.vc.com](https://www.noisey.vc.com/2016/05/11/how-to-approach-mental-health-as-a-band-or-artist-manager-elli-giles/)

Hardwiring Happiness:

The New Brain Science of Contentment, Calm and Confidence by Rick Hanson

Why Zebras Don't Get Ulcers:

An updated guide to stress, stress-related diseases and coping by Robert Sapolsky

Full Catastrophe Living by John Kabat-Zinn

A Mindfulness based Stress Reduction Workbook by Bob Stahl

The 10 Best Ever Anxiety Management Techniques by Margaret Wehrenberg

The Obstacle Is The Way by Ryan Holiday

インポスター症候群

インポスター症候群は多くの場合、自分の功績に恐怖、ストレス、自信喪失、気まずさを感じるなどを通じて体験するものです。インポスター症候群は、あなたのプロフェッショナルなキャリアをポジティブに高める判断をすることを妨げてしまうため、あなたのキャリアに影響を与える可能性があります。これは、皮肉なことに、良い仕事をするだけでは対処することができないからです。昇進、称賛、または他の形の成功を達成したとしても、これらが嘘であると感じてしまうのです。多くの場合、知識を高めると、自分が知らないことにさらに気づいてしまうのです。

重要なことですが、インポスター症候群は、認められた障害ではなく、適性を欠いているまたは無能だと感じてしまう心理的現象の説明であることに注意しましょう。多くの場合、完璧主義（つまり非現実的に高い目標を設定する）、社会不安、低い自己評価とも関連しています。

インポスター症候群は、彼らがしていることや提供していることが十分ではない、または自分は不適格である（もしくは不相応だとも思ってしまう）と感じる人に影響を及ぼします。成績優秀者が、インポスター症候群に最も脆弱である傾向があることが理解できます。彼らの芸術／パフォーマンスを完璧にする欲求が彼らを頂点に導きますが、彼らの仕事が有意義であると思えず能力を危うくする可能性があります。これは、彼らが何をしているのか自分で信じることをできないことにつながる可能性があります。

自分がインポスター症候群の尺度のどこにいるかを知るためのガイダンス的なオンラインテストもあります。しかし科学者は、働く人たちの70%以上が、彼らがインポスターのように感じる場面を、少なくとも1回は経験する可能性が高いと推定しています。

あなたが詐欺師だと感じ、いつ暴露されるかもしれないという感覚は、どの業界でも大きく議論されているものではありません。繰り返しますが、成績優秀者の多くがこのように感じています。しかし、内面に詐欺の感覚があることを認めると、成績優秀者は自分のキャリア、地位、または評判に対する脅威を感じる可能性があります。これは、人々がそのように感じることを認めたくないからか、インポスター症候群の診断が本質的に難しいためである可能性があります。

私たちは不思議な世界に住んでいます。「本心」のままでいようとしながらも、積極的に自分自身を売り込まないといけなことがよくあります。自分は完璧で、すべての場面において正しい判断ができなければいけないと思うかもしれません。これは、これらの不可能な基準を満たすことができない場合に、詐欺を感じる可能性が高いことを意味します。あなたは恐らく、良い仕事をしていても不満に感じるでしょう。あなたが称賛に値しない、あるいは「ちょうどいい場所にちょうどいいタイミングでいただけ」と思うように。成功は幸せを意味するものではありません。

自分を助ける

1) あなたが、あなたの成功において、何かの役割を持っていたことを受け入れましょう

成功の内面化ができない時、詐欺の感情が現れます。あなたには他の人には得られなかったチャンスが与えられ、そのチャンスに実際に値することを達成できなかった、というような。ですが、チャンスを与えられたにもかかわらず、それを賢く利用しなかった人も多くいるのです。チャンスは、そのチャンスに自分をさらしている人にくるもので、チャンスが来た時に逃すか逃さないかはあなた次第なのです。チャンスがくる前にあなたが引き受けたすべての仕事と準備に集中することによって、あなたが、あなた自身の成功に果たした役割を認めましょう。

2) 価値を提供することに集中しましょう

自分がここに相応しくない、もしくは自分の仕事は他の人がするべきだと思う場合、あなたを必要としている人のために、そこにいられないことを意味します。あなたは自分自身について考え過ぎていて、人々がどう思うかについて心配しすぎています。誰かを助けようとすることで、これらの症状は消えていきます。あなたが提供できるかもしれない価値に焦点を合わせることで、焦点をあなたからその実際の尽力に移します。これにより、多くのプレッシャーが軽減され、価値の流れが容易になります。

3) ポジティブで良い意見を覚えておき、書き留めておきましょう

どんなに小さくても、誰かがあなたに対してポジティブな意見をくれたら、いつでも記録しておきましょう。書き留めておくか、モバイルデバイスに録音しておく、もしくは後で見ることができるようなところに記録しておきましょう。さらに進んで、自分がその日何をしていたか、どのように思ったかを、毎日記録しておきましょう。そうすることで、あなたに何が起きているか、またあなたの頭の中がどうなっているかについて把握することができます。精神的な欲求不満を減らすための最良の方法の1つは、自分の頭の中にある思いを紙に移すことです。次に、書き留めた時に、自分の気持ちを再確認して、修正するチャンスがあります。また、ポジティブなフィードバックを認めて、そこに焦点を置くことができます。

4) 比較するのをやめましょう

あなたは、他の誰かの人生を生きるためにここにいるわけではありません。せいぜい、あなたの才能を通じて、他の人に価値を付け加えることができるだけです。誰かのために生きることは、生きるうえで最も傷つく生き方の1つであり、それを成し遂げることは不可能です。自分に対して、自分に安らぎを与える現実といった薬を与えましょう。あなたは、自分の人生を、自分のやり方でしか生きられません。そんなわけで、好きなことをするためにあなたはここにいるのです。ソーシャルメディアをオフにし、他の成功した人々の伝記を読むのをやめて、あなた自身の体験を尊重してください。

5) 自分をさらけ出しましょう

あなたが自分を抑えてしまうと、あなたは潜在的に何かの会話、出会い、何かの世界を奪ってしまう可能性があります。誰もが疑問を抱いており、あなた自身に与えることのできる最高の贈り物は、そのような疑問に関係なく、前進することです。これは、他の人にも前進する力を与えているのです。間違っているからといって、あなたがフェイクであるということではありません。自分をさらけ出すことは、自分が築いてきた部分を見せることでもあり、さらに発展できる余白があることも見せることになります。自分をさらけ出すことが、あなたのキャリアで前進するべきルートを知る最良の方法です。

6) できることを言いましょう

もしあなたが、何かについてのエキスパートとしての立場にいる場合、人々はあなたがそのトピックに関するすべてを知っているとしばしば期待します。しかし、どんなことでも、すべてを知ることにはできません。例えば何か取り繕ってしまうなど、詐欺の可能性が出てきたら、抵抗しましょう！人々は、あなたが知らないことを認めることで、あなたをもっと尊敬するのです。トピックについてあなたが知っていることを提供するだけでも（たとえそれが最低限のことでも）、聞いている人にとっては新しい情報かもしれません。トピックに関する最小限の知識でも、価値のあるものだということを覚えておいてください。そして、「私は知りません」と言っても大丈夫だということも覚えておいてください。

7) 行動を起こしましょう

インポスター症候群は、抽象的な状況で成長します。行動を起こすことが、あなたが詐欺師ではないことを証明するのに役立ち、現実世界において、あなたの意欲を試すことにもなります。あなたの頭の中で作り出した未知の立場ではなく、フィードバックを具体的な尺度やガイドにしましょう。現実的なゴールを再設定または再評価し、進行中の過程として学習と成長を受け入れることも、起こり得るインポスター症候群の感情を抑えるための有用な手段です。

参考文献

Impostor Syndrome: How To Replace

Self Doubt with Self Confidence and Train your Brain for Success by John Graden

You can beat Imposter Syndrome by Kirani James

The Secret Thoughts of Successful Women by Valerie Young

The Impostor Syndrome by Harold Hillman

共依存

マネージャーとアーティストの関係性は、全身全霊を尽くすような個人的な包容力を必要という意味で、ユニークなものです。マネージャーは、アーティストの経済的利益とビジネス戦略の面倒を見るだけでなく、時にはアドバイザー、親友、アシスタント、メンターなどの複数の役割も果たします。これにより、関係が複雑になり、チェックしておかないと不健康な領域に入ってしまう可能性があります。

共依存は、アーティストとマネージャーの関係性に共通して起こり得る問題の、ほんのひとつの例です。これは通常、境界線がない、またはコミュニケーションが断絶している時に発生します。共依存の症状は、治療しないと悪化する可能性があります、可逆性があります。症状のすべてが現れていないからといって、共依存として見なせないわけではありません。

徴候と症状

- ・羞恥心および自尊心の低下。罪悪感および完璧主義の感情と一緒に、自分は十分ではないと思ってしまう、他の人と比較してしまう。
- ・八方美人。「いいえ」と言うと不安になる、自分には選択肢がないと感じ、自分を犠牲にしても、他人に便宜を図ろうとする。
- ・弱い境界線。お金や自分の持ち物など、物理的なものと同じくらい、感情、思い、必要なものにも適応されます。他人が思っていることに対して責任感を持ちすぎる、自分を非難する、もしくは自分の問題に対して他人を非難するのは、共依存の徴候です。
- ・反応性。これらの結果として、境界線がないために、他人の思いや感情に大きく反応したり、彼らの言葉を吸収したりしてしまいます。彼らが言っていることを信じてしまう、もしくは防御的になってしまいます。境界線があれば、彼らの言葉を、自分を投影したものではなく、彼らの意見として受け入れ、意見の相違があっても、それによって脅されることはありません。
- ・世話人。誰かが問題を抱えている時に、罪の意識と言っていいほど、どうにかしてあげたいと思い、頼まれてもいないのにアドバイスをしてしまいます。自分のアドバイスに従ってくれなかった時に、拒絶されたと感じてしまいます、そして自分が必要とされているということに自尊心が依存してしまっています。
- ・コミュニケーションの機能不全。他人をコントロールしたいという必要性に基づいていることが多く、コミュニケーションが操る手段となります。誰かを怒らせたくないという恐怖心から、正直になることが難しくなり、コミュニケーションが誠意のない、混乱させるようなものになってしまいます。
- ・強迫観念。他の人について、および他の人との関係について考えたり、他の人がどう思っているか、およびなぜそう思っているかについて分析したりすることに多くの時間を使う傾向があります。また、自分が「ミス」をしたかもしれないこと、「ミス」をしたと思ったことが頭から離れません。これが他人への依存や、拒否されることへの不安の原因になります。

- ・ 依存。自分は大丈夫と思うために、他人が自分のことを好きでいることを求めること。自分自身で動くことができるにもかかわらず持つ、拒否される、または孤立することへの恐怖心。傷つくもの、また虐待的なものであっても、ロマンチックな関係を求めることにまで拡大解釈できます。
- ・ 否定。問題に真正面から向き合うことをせず、多くの場合、他人もしくは状況を非難します。これによって、共依存者が助けを求めることが妨げられてしまいます。

自分を助ける

共依存の治療はかなり深く、教育、個人療法、集団療法がミックスされることがあります。共依存についてできる限り学ぶことで、その影響をより制御できるようになります。あなたやあなたと一緒に仕事をするアーティストが共依存を理解すればするほど、お互いの関係は良くなります。セラピストは、あなた自身の否定的な反応を学び、あなたが自分の行動パターンに気づくのをサポートすることができます。ピアサポートと交換学習を提供するCoDa（Codependents Anonymous）などの、12のステップによるプログラムもあります。

原因が子供時代に根ざしている可能性があるため、過去を探り将来を視覚化することは、共依存から回復するための重要な要素です。自立した状態に達し、あなたの幸せが他人に依存していない場所に到達するには、目標を設定する必要があります。このガイドのディレクトリを使用して、仕事上の共依存的な関係に対する最良の行動方針をアドバイスすることができる主な組織に連絡しましょう。

参考文献

Facing Codependence by Pia Mellody

The Intimate Factor by Pia Mellody

You're Not Crazy, You're Codependent by Jeanette Menter

Codependent No More by Cody Beatty

健康的な職場について（Mindより）

組織は従業員が健全で生産的であることに依存しており、従業員が自分の仕事に意味があり、自分が評価されサポートされていると感じると、幸福度が高くなり、組織の目標によりコミットし、パフォーマンスが向上する傾向があることが分かっています。

精神的に健康な職場を作るために、Mindは、雇用主が、従業員が健康で働けるように支援し、仕事に関連するメンタルヘルス問題の根本原因に取り組み、職場でメンタルヘルス問題を経験している人々を支援するための包括的な戦略を立てることを推奨しています。

推奨する対策の多くは、ささいなことで、お金がかかりません。従業員マネージャーとの定期的なキャッチアップ、柔軟な労働時間、ワーク／ライフバランスの促進、およびピアサポートの促進は、メンタルヘルスに問題があるかどうかにかかわらず、すべての従業員に大きな違いをもたらします。しかし何よりも、スタッフが職場でのメンタルヘルスについて率直に話することができると感じる文化を作ることが最も重要な部分です。

Mindは職場のメンタルヘルスに関する多くのリソースを作成しており、www.mind.org.ukにて無料で入手することができます。

Introduction to mentally healthy workplaces

How to take stock of mental health in your workplace

How to promote wellbeing and tackle the causes of work-related mental health problems

How to support staff who are experiencing mental health problems

Guide to Wellness Action Plan

睡眠の重要性

不規則な時間での仕事や、異なったタイムゾーンをまたいだ仕事をしながら定期的な睡眠パターンを維持することは、とても大変なことです。シンプルに聞こえるかもしれませんが、良い睡眠をとることは、良いメンタルヘルスを保つための重要な基礎なのです。次のことが、最善の健康およびパフォーマンスのために、あなたの睡眠を最大化させるのに役立ちます。

- ・規則正しいルーチンを構築しましょう。最低限、7.5時間＝5つの完全な概日リズムの睡眠周期を取れるようにしましょう。
- ・できる場合は、規則正しいルーチンに戻れるように努めましょう。
- ・あなたの身体に対して、のんびりして、睡眠の準備をするタイミングであることを気づかせる、寝る時に毎回行う、睡眠をするための儀式を取り入れることを考えましょう。
- ・起きたらなるべくすぐに、15分間、日光を浴びましょう。これはあなたの概日時計の時間を合わせるために重要なことです。
- ・どのルーチンが自分に向いているかを知るために、あなたの遺伝子上のクロノタイプを調べましょう。
シンプルバージョン：朝型（AMer）または夜型（PMer）（Nick Littlehales）、
より詳しいバージョン：オオカミ、クマ、ライオン、またはイルカ（Dr Breus）。
- ・日照時間中は立って、動いて、運動をしましょう。私たちは座っているように作られてはいません。
- ・ベッドに入る1時間前には機械装置のスイッチを切り、ベッドルームから出しておきましょう。私たちは「常にオン」な状態ですので、スイッチオフできる時間を作りましょう。
- ・ベッドルームから、画面や必要のない機械をなくすよう努めましょう。不安を誘発する場合があるため、見えやすいところに時計を置くことをやめましょう。
- ・青色光が、睡眠を誘発するホルモンであるメラトニンを生成する身体的能力を妨げるため、画面は、眠りに入る2時間前には片付けておきましょう。
- ・夜は軽めに食べましょう。スパイシーな料理は体を興奮させ、眠りを浅くしてしまうことを覚えておきましょう。午後2時以降のカフェイン摂取は避けましょう。
- ・気道を潤滑にするため、いびきや睡眠時無呼吸の低減のために、こまめに水分補給をしましょう。私たちは1日に1.5リットルの水分を失います。
- ・リラックスできる呼吸法、例えばボックス呼吸法または4-7-8呼吸法などを試してみましょう。
- ・リンパの流れおよび血流を変え、リラックスできるように、両脚を壁に上げるヨガのポーズ（ヴィパリータ・カラニ）を試してみましょう。
- ・もしあなたがストレスを感じていて、身体に緊張感を感じているのであれば、ベッドに入る前に、ストレッチをしましょう。YouTube上で、XXXXXXXXXXなどの就寝時の短めのヨガ・ルーチンを数多く見つけることができます。それらが身体をリラックスさせるのに役立つかもしれません。
- ・認知行動療法。頭の中の不要なネガティブな考えを実際に書き出し、「取り除く」ことで、捨て去ります。そしてやるべきことを書き出し、最後にあなたが感謝しているいくつかのことに関心を集中させ、笑顔になりましょう。

- ・瞑想を実践してみましょう。
- ・リラックスできる音楽を聴きましょう。
- ・熱すぎない、暖かいお湯のお風呂に入りましょう。お風呂から出る時の、深部体温の急激な低下が、眠りを誘います。
- ・部屋を覆って、不要な雑音をブロックしましょう。
- ・ぴったり合うように作られた、不要な雑音を36dB低減する医療グレードのシリコン製耳栓（赤ちゃんの泣き声や目覚まし時計の音は聞こえます）。例：ACS Sleep Sound
- ・良いクオリティーの睡眠マスク。
- ・アロマセラピーの香油、ロウソク、枕用のスプレーなど。
- ・酸素を出す観葉植物。
- ・夜にピンクの塩の結晶でできたベッドサイドの照明、および赤いLEDライトや電球を使うことで、青、白、黄色の光によってメラトニンの分泌が抑制されることを防ぎましょう。浴室にも赤い光を入れましょう。
- ・原始時代のように寝ることを試してみましょう。寝室を、冷たくて暗い洞窟のようにしてみましょう。室温が16から19度くらいのひんやりとした部屋だと、入眠しやすくなります。
- ・睡眠のための神聖な場所でもあるあなたの寝室に投資しましょう。質の良いマットレスを検討し、違った枕を試してみましょう。
- ・部屋を暗くするブラインドやカーテンも役に立ちます。
- ・サプリメントやハーブが役に立つかもしれません。マグネシウム、5HTP + γ アミノ酪酸、L-テアニン、カノコソウ、トケイソウ、ラベンダー、カモミールなど。
- ・メラトニンは効果的に補うこともできますが、長期間の使用はできません。かかりつけ医にまず相談しましょう。
- ・Pzizzなどのアプリもとても役に立ちます。