



《今回のテーマ》は

職場のメンタルヘルス

お客様とお会いする時の参考情報としてご利用ください

グローバル化やIT化の伸展による人間関係の希薄化、成果主義への移行、派遣社員や契約社員の増加等を背景に、職場で受けるストレスは拡大する傾向にあります。「心の健康問題」は本人だけでなく、家族や職場に対する影響が大きく、企業にとって労務管理上も見逃ごせない問題となっています。

厚生労働省の指針（2000年「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」）は「心の健康づくり計画の策定」と「4つのケア」を柱に心の健康に十分配慮し、問題があれば速やかに対処し、日頃からその予防に努めるよう指導しています。4つのケアとは（1）セルフケア（2）ラインケア（3）社内スタッフによるケア（4）外部専門機関による社外ケアの4つです。ここでは、日常業務の中で注意すべき（1）（2）について考えて見ます。

（1）私たちの周囲にはストレスを感じさせる諸々の要因がありますが、ストレスが蓄積されていくとストレス病（心身症）を発症する場合があります。真面目、責任感が強い、無理して頑張る、完璧主義、厳しい生存競争にさらされている人等々がストレスをため易いと言われますが、生活の中でストレスを全て取り除くことは不可能であり、ストレスとうまく付き合う対処法を身につけることが重要です。

「ストレス学説」を発表したカナダの生理学者ハンス・セリエが言うように、「ストレスは人生のスパイスだ！」と考えるとうまく付き合っていくのが最良の方法でしょう。

（2）ラインケアのポイントはコミュニケーションであり、部下の兆候の中でも3Aサイン（Absent(欠勤、ぼんやり)、Accident(事故)、Alcohol(飲酒))は気づきやすいサインです。

管理職は部下の兆候に「気づき」、「声かけ」、積極的に「聴く」、専門家に「つなぐ」ことが重要で、部下の心の問題に配慮するのは管理職の重要な職務といえます。

大勢の前で特定の部下を叱責するようなことは「うつ」を増やす一番いけないケースです。

叱る時は感情的にならないこと、上手な叱り方とほめ方を習得することが必要です。また、怒りを感じずる時には、心理学でいう「アンガー・コントロール」は効果的な方法です。

いずれにしても、日頃からコミュニケーションに心がけ、部下が気軽に相談できる雰囲気を作りあげておくことが重要です。

参考情報

○メンタルヘルスの態勢作りのための4つのケア	(0104-2025)
○ラインケアとしての上司の部下への気づきと対応のポイント	(0104-2026)
○メンタルヘルスケア対策はコミュニケーションが鍵	(0104-2027)
○心の病の早期発見のヒント	(0104-2028)
○心の病の適切な対処のポイント	(0104-2029)
○ストレスのメカニズム/ストレスの種類と心身に与える影響	(0104-1322)
○ストレスのメカニズム/ストレスの蓄積が心身症の原因	(0104-1323)

()内は情報番号です

皆様が、お客様から相談をうけた時、「JRS経営情報」をちょっとした参考情報として提供されればお客様から喜ばれることは必定です。

なお、お客様にコンテンツをご提供する場合には、最初のページに「サンプル」と表示してください。また、お探しの情報が不明な場合はご照会ください(0120-89-0240)。