

平成18年度

メンタルヘルス 講座開催!

30名が
受講

平成18年9月8日えひめ共済会館において、所属所の人事・福利厚生担当者及び組合員を対象とした平成18年度のメンタルヘルス講座を開催しました。

事務局長の開会のあいさつに続き、事務局職員による「短期給付の現況について」の説明の後、松山東雲女子大学人文学部人間心理学科助教授で臨床心理士の中村博文氏より「職場のメンタルヘルス——スムーズな人間関係のために」と題して講演していただきました。



講師／松山東雲女子大学人文学部人間心理学科
助教授・臨床心理士 なかむら ひろぶみ
中村 博文 氏

いま、なぜメンタルヘルスが大切な

「メンタルヘルス」とは、定義上では、心にかかわる健康を保つて、その心の健康を増進することを言います。しかし最近では、社会が非常に複雑になってきており、それによってストレスによる心の病、自殺の問題、あるいは職場不適應などの問題がますます増加する傾向にあります。つまり、メンタルヘルスが保てていない状況がいろんな場所で起こっているのです。だからこそ、いま、メンタルヘルスが大事ですよということが、特に言われるようになってきているのです。

職場で生じるストレスとは

では具体的に職場から生じるストレスにはどんなものがあるかを見ていきますと、一つは人間関係です。これは同僚とか上司、部下との関係とか、あるいは職場の中で孤立感を感じるとか、出世競争などの悩み事です。それから仕事の条件というのがあります。これは仕事の内容とか、仕事に難しすぎるとか、仕事の量が多すぎる長時間労働などの問題です。次に仕事の環境。これは転勤とか出向、単身赴任しなければならぬとか、職場が暗いとか、狭いとかということですね。

このように職場ではいろんなストレスがあります。かなりの部分は人間関係にかかわる「心理的ストレス」が多くを占めていると考えられます。だとすると、人間関係をスムーズにしておくこと、つまり人間関係をトラブルを低減していくことがストレス低減となり、職場のメンタルヘルスを実現して

いくことに役立つことになるわけです。

トラブル解消のために留意したいこと

例えば、部下が言うことを聞かない。逆に部下の立場からすれば何をやつても上司に文句を言われる。あるいは同僚と仕事をしてもどうも自分が思うように協力してくれないなどのトラブルがあります。これらのトラブルの原因には何か共通している点が見受けられるはず。それは、自分が尊重されていない、認められていない、受け入れられていないとどちらかが感じるような人間関係になってしまっているということです。人間とは、そもそも人間関係の中で他者から尊重され、認められ、受け入れられることを求めているもので、これが自分はもちろん、相手も、人間として生きていくことで一番大切に思っていることなのです。

スムーズな人間関係を築くには

ではそのことを頭において、職場で上司と部下、同僚と仲良くしていくにはどうしたらよいかを考えてみましょう。

その基本は、まず「相手の話を聞く」ということです。そんな簡単なことか、日頃から話は聞いているよ、などとお思いでしょうが、ここで大切なのは、相手が「話を聞いてもらえている」「理解してもらえている」という聞き方をすることです。これを私たちの心理学では「相手の話を傾聴する」という言い方で表現しています。では「傾聴」するにはどうしたらよいかを述べてみましょう。

一つは、聞く姿勢です。これは文字通り姿勢とか、視線、表情のことで、相手に顔を向け、適切な視線を送りながら話を聞くことです。それから「うなずき」「あいづち」です。ウンウン、ナルホドという仕草を示すだけで、相手はドンドン話をしたくなるものです。次に大事なものは、積極的な相手に対する関心ということ。なぜこの人は、私に対してこんなことを話しているのだろうか」と関心を持ちながら、推測しながら聞くということ。そして次に「最後まで聞く」ことです。途中で口をはさんで自分の意見を述べたりせず、じっくり話を聞いてあげることです。

このような話の聞き方は、最初の方で話をしました、相手を尊重し、認め、受け入れられるという態度の表現であり、これがお互いを理解しあおうとする関係を深め、それが人間関係をスムーズにし、職場のメンタルヘルスを実現していくことにつながるのです。

■メンタルヘルス講座日程表

時間	事項
13:00~13:05	開会あいさつ
13:05~13:30	短期給付の現況について (事務局職員)
13:30~13:35	休憩
13:35~15:00	〔講演〕 演題：「職場のメンタルヘルス ——スムーズな人間関係のために」 講師：松山東雲女子大学 人文学部人間心理学科 助教授・臨床心理士 中村 博文 氏