

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子

Tel(086)272-8116  
Fax(086)273-9944  
<http://www.harenet.ne.jp/okayama-eap/>  
e-mail ; oka-eap@po.harenet.ne.jp

### 快適な職場づくりのコツ

新年度がスタートし、2ヶ月がたちました。新入社員の方、異動になり新しい職場に移られた方、あるいは新しい人を職場でお迎えした方、皆さんそれぞれ職場の雰囲気になじめないと感じたことと思います。お疲れは出ていませんか？

ちょうどこの頃は、4月からの緊張感がとれ、知らず知らずのうちに蓄積された疲れが出てくる時期だと言われています。

いつも緊張が続いている、眠れない、仕事の能率が上がらない、といった方は、お気軽に当ルームへご相談ください。

### 職場のストレスをのりきる3つのポイント

- ① 仕事のスイッチをつくり、会社についたら on、家に帰ったら off にしましょう
- ② 相談出来る人をつくりましょう
- ③ 仕事の合間に適度な休憩をとりましょう

快適な職場づくりのために、まずはちょっとした心がけをしてみてくださいはいかがでしょうか!!



## 事例紹介

### 【6月病】

Iさん 23歳 男性 営業

学生時代は成績も良く、ずっと優等生で過ごしてきました。昨年4月に第一希望の会社へ入社し、新人研修ではひときわ目立つ存在でした。5月に営業の部署へ配属になり、6月からひとりで得意先をまわるようになりました。

商品の説明は上手にできますが、世間話が苦手で、何を聞かれても笑ってごまかすことが多くなり、それがクレームとして上司に連絡が入りました。

それ以来、次第に不眠がちとなり、ついに出社できなくなってしまいました。

#### 【解説】

学校での勉強はよくできたのですが、世の中の出来事にはあまり興味がなく過ごしてきたようです。世間話も仕事のうちですが、何を話してよいのかわからず、次第に抑うつ的になってしまったようです。

休職後は、毎朝インターネットの新聞を読み、仕事にも活かせるようになりました。今は元気をとりもどし、入社当時の明るさがもどいています。

### 【話の輪に入れない】



Kさん 27歳 女性 パソコン関係

元来無口な性格のため、黙々とする仕事がよいと思って、今の仕事を選びました。しかし、仕事中はよいのですが、休み時間になるとみんなでお茶会をするのが日課です。子どもの話題、恋愛のことなど…次々と話題が飛び交います。そんな中で、いつも聞き役のKさんは、みんなからずいといわれるようになりました。次の日から何かしゃべろうとしますが、意識すると余計に緊張して言葉がでなくなりました。

#### 【解説】

苦手なことは誰にでもあるものです。自分の性格を活かして、黙々とするパソコンの仕事を選んだところまではよかったのですが、休み時間の人間関係に自信をなくしていったようです。

その後は、話すのが苦手なことをみんなに打ち明け、まわりも理解をしてくれて、今は聞き役として上手にみんなと付き合っています。