

# 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

## メンタルヘルス講演会のご報告

### —元気に働きつづけられる職場とは—

過日、11月27日に行われましたメンタルヘルス講演会(「元気に働き続けられる職場の条件を考えよう」講師 山崎喜比古先生)には、多数の方にご来臨いただきまして誠にありがとうございました。お陰様をもちまして、盛会のうちに終わることができました。講演内容は次のようなものでした。

#### 1. なぜ、ストレスによる問題がでてくるのか？

本来ストレスは、悪い影響ばかりでなく、成長を促すような良い影響をもたらすこともあります。

では、なぜストレスの悪い影響ばかりが目立つのか？

それは仕事におけるストレスや疲労が増えている一方で、そこから回復する機会が少なくなっていることが問題のようです。

#### 2. ワークライフバランス

そこで、近年注目されているのが、ワークライフバランスという考え方です。これは仕事と私生活とのバランスのことで、このバランスを保つことによってストレスや疲労からの回復力を高めようとするものです。

昨今では、育児や介護などのライフサイクルの変化に際しても、過重な負担なく働き続けられるよう、就労スタイルに選択の幅を持たせるような取り組みが盛んになってきています。

### 3. 「元気に働き続けられる職場」とは？

そうした中で、従来から言われてきた個々人の健康づくりやストレス対策に加えて、職場や組織を働きやすい環境にしていこうという考え方が注目を集めています。

「元気に働き続けられる職場」の条件は、次の5つとのことです。

- ①情報の共有が図られている職場
- ②コミュニケーションが良好で、相互理解や相互支援協力のある職場
- ③一人の人間として尊重されていることを感じられる職場
- ④価値観が共有されている職場
- ⑤学びのある、成長の得られる職場

### 4. まとめ

山崎先生は、次のように講演を締めくくっています。

- ワークライフバランスの回復で、「万病」のもと、慢性的な過労・過ストレスを防ぎ、いい仕事と豊かな生活・人生を取り戻そう
- ストレスの解消緩和とともに、ぜひストレスの低減・統御による健康職場づくりに努めよう
- “皆も大変なことがわかり、変えようという気持ちが共有されれば何だか力が湧いてくる”、「元気に働き続けられる職場」とは、こんな職場かな？

そのための最初のステップは、次から始まるとのこと。

- 発言(ボイス)と意思表示(アサーション)できる温かい場の設定
- 一人で悩まず、声と知恵を出し合って、みんなで取り組むこと

「働きやすい職場づくり」と構えると、なにやら大変そうに感じてしまいますが、何気ない会話や日常業務の中にも、よりよい職場づくりの糸口はあるのかもしれないですね。

