

# 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  
岡山市中区浜 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) 272-0883  
<http://okayamaeap.jp>  
e-mail ; info@okayamaeap.jp

## あいさつとメンタルヘルス

みなさんは、あいさつをしていますか？そんなこと当たり前だと思う方もいるかもしれませんが、習慣になっていて、意識することも少ないかもしれないので、少し、あいさつについて考えてみましょう。

あいさつをすることはなぜ大事なのでしょう？「あいさつ」＝「礼儀」と考えられがちですが、あいさつの持つ意味はそれだけではありません。

### その1 「職場の一員としてのあいさつ」



人間は群れを作らないと生きていけない動物と言われていいますので、集団に属していたいという強い本能を持っています。普段は気づいていませんが、家庭や職場という組織に属しているという気分が、生きていく上での安心感をもたらします。

つまり、あいさつは相手の本能に「あなたも私たちの群れの一員だね」という意味をもたらすのです。



### 相手に「存在を認めてもらってる」と感じさせるあいさつのポイントは？

相手の目を見る

しぐさをつける

ほほ笑む

「おはよう」というたった4文字の言葉ですが、目線を合わせたり、軽くうなづくだけで、相手の印象は変わってくるかもしれません。

### その2 「メンタルヘルス不調のサイン」

「おはようございます」「お疲れ様でした」、このような普通のあいさつの声の調子や表情の変化から、メンタルヘルス不調を発見することができます。あいさつの時、少しでも勘を働かせ、周囲の人が不調になっていないか気配りしてください。



気持ちのよいあいさつは職場の連帯感を強め、人間関係によるストレスを軽減させます。ぜひ、実行してみてください！

(出典 働く女性のメンタルヘルスがとことんわかる本)