

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：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

安心して働ける職場にするために…

本年 6 月 1 日より大企業ではいわゆるパワハラ防止法が施行され、2022 年 4 月 1 日からは中小企業でも施行されます。パワーハラスメントが起こらない、安心して働くことができる職場にするにはどうしたら良いのでしょうか…？

そのヒントの1つが…

心理的安全性 (Psychological safety)

心理的安全性とは…

- メンバーの反応に怯えたり、空気を読んだりすることなく、自分の意見や提案を自由に発言できる状態のこと。
- 米 Google 社の研究により、生産性が高い職場の特徴として挙げられた概念。

心理的安全性を高めるには…

多様な価値観を認める

ものの考え方や価値観は、多種多様。他者の意見を真っ向から否定してしまわず、“このような考え方もある”と受け入れ（理解）しましょう。

ときに間違えてしまうこともあると認める

誰でも当然間違えてしまうことはあります。過剰に非難しないようにしましょう。

同情・共感・思いやりを周囲に示す

日頃から声を掛け合い、良いところを褒めたり、労を労ったりするように、心がけましょう。

1人1人が意識して
安心して働ける雰囲気をつくりましょう

さらに
心理的安全性が
高い職場では
こんないいことが

- ◆ 議論が深まりやすい
- ◆ 情報交換がスムーズ
- ◆ やる気が高まる！

＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>