

どんちゃん先生があなたのココロの健康管理について答えます

## ココロの健康づくり

ココロの健康というと、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なので、ココロの健康はカラダの健康と一緒に。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれます。



〈第16回〉  
職場のストレス

社内でも部署を異動したわけでもないのですが、新しい人員が加わり、部署内の状況が変わって来ました。人間関係の難しさも感じ、今の会社ですとやっつけていくことに閉塞感を感じています。5月病なのかと思っていました。今でも憂鬱な気分の日が多いので心配です。(45歳男性)

部署異動に伴う業務内容の変化や人間関係の変化に戸惑う方は多いです。厚生労働省が5年ごとに実施している「労働者健康状況調査」の平成24年の結果では、「現在の仕事や職業生活に関する事で強い不安、悩み、ストレスとなっていると感じる事柄がある」と回答している労働者が60・9%で、強い不安・悩み・ストレスとなっていると感じる事柄は、第1位が「職場の人間関係の問題」(41・3%)、第2位が「仕事の質の問題」(33・1%)、第3位が「仕事の量の問題」(30・3%)となっています。働いている方の多くは、職場の人間関係や仕事の質や量に悩みながら働いているという事になります。つまり、「人間関係に悩んでいるのは自分だけではない」ということを理解することは大事な事です。

人間関係をすぐに解決できる方法はありませんが、知っておくと便利なことをいくつかご紹介したいと思います。①人には、直接人と話すことでやる気が出るタイプもいれば、一方、黙って自分の時間を作る(または、限定された人と話す)ことでやる気が出るタイプもいるということです。職場は、上司のタイプや同僚の大多数のタイプによって職場全体の傾向が決定されるので、自分とは反対のタイプの方が多く、もしくは上司が自分のタイプと正反対ですと、悩まなくてもよいことに悩むことになりません。②人には、原理原則を重んじて判断するタイプもいれば、人との調和を重んじて判断するタイプもいるということです。③人には、決められた規則に従い、出来事に対して客観的にものを言うのですが、人との調和を重んじるタイプの方にとっては、「配慮に欠ける」「言い方と勘違いしがちで、そこで人間関係の問題が生じやすくなります。」人にとっては、仕事を決められたプロセス通り段階的にこなさないと安心しないタイプと、仕事を進めるプロセスよりも「結果がよければ全てよし」と考えるタイプがいます。

①から③で説明したタイプは、日常生活や職場において、どちらも必要なものです。ただ、人には利き手があるように、タイプにも

利き手があることは理解し、相手やどちらの利き手なのかを知って自分と同じように相手も考えたり判断したりするはずと期待しすぎずに、歩み寄ることが大事だと思います。

人間関係に閉塞感を覚えるのは、自分と相手は同じ考え方や同じ判断の仕方をするはずと考え悩んでいるのではないかと推察します。しかしながら、大事なことは、自分と相手との違いを明確に理解することから始まります。明確な違いがわかれば、相手への期待感を適度にコントロールでき、相手に何をどこまで現実的に依頼(交渉)するのかを考えることができます。

最後に「人間関係療法」についてお話しします。人間関係は、3層構造になっていると考えられます。人間関係の中心にあるのは、「同居している家族・親・兄弟(姉妹)」であり、その外側は「友人・親族」、一番外側の表層にあるのが「職場の人間関係」です。自分が突然、怪我や病気をしても利害関係を考えずに心配してくれる「家族や友人、親族など」との人間関係がしっかりしていれば、「職場の人間関係」が多少ぐらついても体調を崩さないと、人間関係療法では考えます。「職場の人間関係」で悩んでいる方は、一度、親や兄弟(姉妹)、ご友人に、手紙や電話で雑談でもしてみたら、いかがでしょうか？話すことで少し「息継ぎ」ができ、明日への活力が少しでも出てきたら幸いです。



清水 隆司 先生

日本メディメンタル研究所  
株式会社JPRON(ジェイプロン)  
東京都中央区日本橋本町  
1-6-14-401  
TEL.03-5404-3566  
<http://www.medi-mental.com/>

平成3年、産業医科大学卒業。医学博士、日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、産業医学ディプロマ、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心にして活動。復職支援プログラムを受けた方の75.3%が復職後1年以上休まず勤務している。