

こんにちは、あさかストレスケアセンターです。決算や異動、新入社員の受け入れ準備等、お忙しい日々をお過ごしのことと思います。春先には、異動や環境の変化により、心身の不調を訴える方も少なくありません。そこで、改めてメンタルヘルス対策への取組みについて、厚生労働省が発表しているデータを基に、福島県内の様子も盛り込んで解説していきますので、今後の対策にお役立て頂きたいと思います。

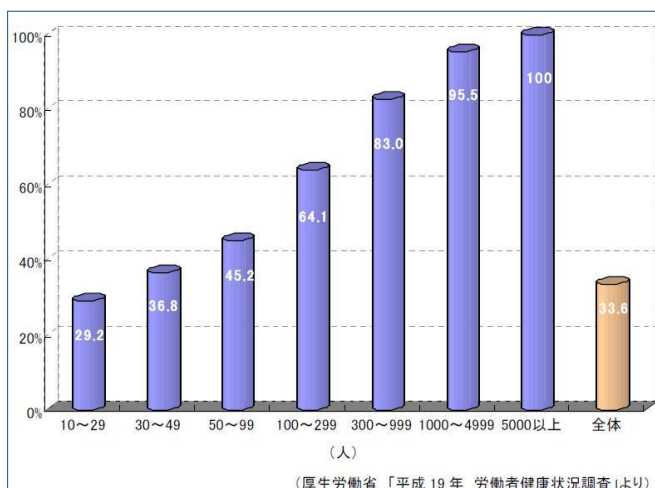
### ズバリ！そこが知りたい、メンタルヘルス対策の現状

まずは、「①メンタルヘルス対策に取組む割合」についてですが、右下のグラフの通り、全国平均は33.6%にとどまるものの、従業員が多い企業ほど取組みが進んでいる傾向がみられます。

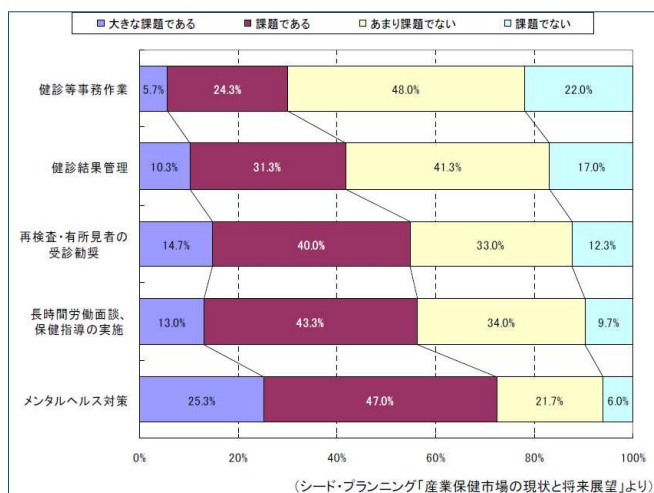
弊社では、福島県内において、従業員数が65人から5,000人以上の、企業、地方自治体、組合などの取組みをサポートしております。各法人は、従業員数に関係なく、労働災害の防止策や休復職支援に関心が高く、早期に対策を開始しています。

次に、下記のグラフ②は、「職場の安全衛生管理上の課題」を大きく5つに分類して表しています。メンタルヘルス対策を大きな課題であることを認識している事業所は、約7割以上のようになります。

① メンタルヘルス対策に取組む割合



② 職場の安全衛生管理上の課題



しかし、次のグラフ③を見ると、メンタルヘルス対策に取組んでいない理由として、専門知識を有する専門スタッフの不在など、取組み方そのものが分からないという企業の現状が窺えます。

すなわち、グラフ②から、職場におけるメンタルヘルス対策を課題と認識している割合が多いこと、グラフ③から、取組みに至難している事業所の割合が多いことが窺えます。

もし、どちらかに当てはまる事業所様がいらっしゃいましたら、まずは、何が問題なのかを洗い出しする事から始めてみてはいかがでしょうか。

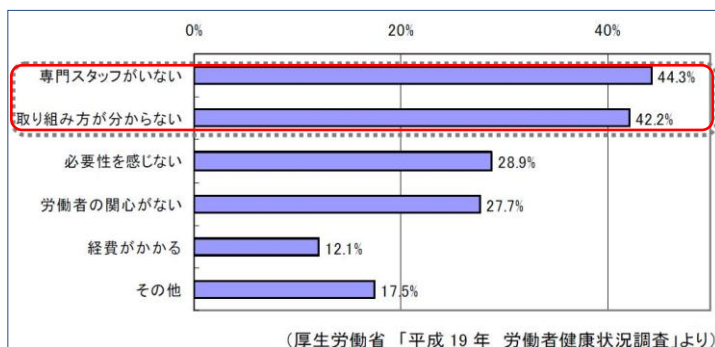
「長時間労働者が多い」「休職者・離職者、またはメンタル不調者の増加」「経営者や管理監督者のメンタルヘルス対策への理解が乏しい」「従業員にセルフケアの教育が必要だ」

など、あるいは複数の問題が上がるかも知れません。

次は、それらの優先順位や拾い上げた問題を適切に処置していくことが必要となりますが、事業所を統括する経営者や現場をまとめる管理監督者と共に話し合い、指針や計画を進めていくことが望ましいです。

もし、「問題を整理できない」「指針・計画がまとまらない」など、お困りになった時は、弊社をご活用いただければ幸いです。

③ メンタルヘルス対策に取組んでいない理由



## 【連載】ストレスに打ち勝つための10のコツ

### 第5回 『コツ④ 頭の中のつぶやきを替える』

仕事、人間関係、将来のこと、誰も様々なことで悩むことがあると思います。例えば、電話対応で「何でこのセリフが思い浮かばなかったのか」と後悔したり、お客様に上手に説明出来ず、自己嫌悪に陥ったりすることは、よくあることでしょう。

でも、「ちょっとおいしいものを食べに行く」「知人と楽しい時間を過ごす」。そうしたリフレッシュを心がけることで、鬱々とした気持ちが晴れ、『またやり直すか!』と気持ちが切り替わることは少なくありませんよね。

ただ、時にはどうしても気持ちが晴れず、ずっとその事ばかり考えてしまう…。そういう経験はありませんか。

こういう時、私達の頭の中では《悪魔》がささやいています。「また失敗するに違いない」「みんな陰で笑っている」「お前は何てダメなやつなんだ」などなど。そして、この言葉を信じた結果、さらに落ち込み、消極的になって余計に失敗する…という悪循環が始まります。

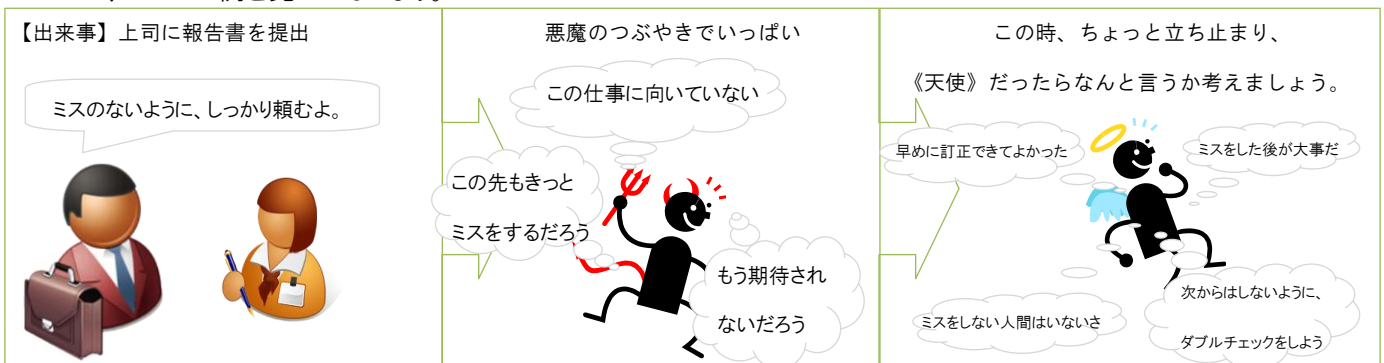
でも、この“つぶやき”は真実でしょうか。気を取り直し、自信をもって行動するためにも、この頭の中に流れるつぶやきを替えてしまいましょう。セリフを替えるためには、次の3つのステップが効果的です。

ステップ1:《悪魔》に言いたいことを好きなだけ言わせる。

ステップ2:《悪魔のつぶやき》に対して、《天使》に反論させる。

ステップ3:第三者の立場に立って、できごとを現実的にジャッジする。

ここで、Aさんの例を見てみましょう。



そして、《悪魔》と《天使》の言い分を公平に受け止め、冷静に出来事をジャッジします。

『確かに単純なミスだったかもしれないし、みんな心の中では笑っているかもしれない。でも、推測したって始まらないし、一回のミスで仕事に向いているかどうかはわからないのだから、まずは目の前のことをしっかりやろう』という具合です。

いかがでしょうか。悪魔のつぶやきは勝手に出てくるものですが、その後、どうつぶやくかは自分次第です。つぶやくだけでなく、時には『じゃあ、今度からはダブルチェックをお願いしよう』と別の行動も選ぶこともできます。

大切なのは、違う視点で“ちょっとだけ”違うことを考えることです。そうすることで、少し気分が和らいだり、行動する勇気が湧いてきたりしますよ。

人を活かし、組織に力を。



あさかストレスケアセンター EAPあさかオフィス  
Asaka Stress Care Center

お問い合わせはこちらへ

☎ 024-945-1705

メールアドレス: info@asaka.cc

相談方法／電話・メール・面談(面談は完全予約制)

営業時間／平日 10:00～19:00

〒963-8004 福島県郡山市中町7番16号 安積野ビル3階

http://asaka.cc/

※携帯電話で「迷惑メール設定」をされている方は、こちらのメールが受信できません。ドメイン「asaka.cc」を「指定受信」に設定してください。