

職場のメンタルヘルスについて

NPO 法人関西心理相談員会



代表理事

緒方 ふし子

近年の産業社会の厳しい情勢は、働く人の心の病や過労自殺の増加を招いているように推察され、行政の自殺防止対策や心の健康づくり対策への取り組みが大々的に行われ、労働衛生法の改正並びに企業への指導強化もされております。

NPO法人関西心理相談員会は、「心と体の健康・生きがいづくりを支援する」をスローガンに掲げ、働く人のメンタルヘルス推進活動を支柱として中小企業さんへの助言・指導に入らせていただいております。また、従業員さんの相談窓口としてカウンセリング、人事労務、保健衛生スタッフの方へのコンサルも受託しております。

最近の傾向として、20、30代社員さんの「現代型うつ」のご相談が多くなっています。ゆとり教育世代の入社が始まり、生育過程で叱られたり怒鳴られたりした経験の無い若者が、会社上司にちょっと注意されたり叱られた程度で出勤拒否となったり、うつ状態になり業務に支障を来たすという現象が多発し、治療者にも企業にも大きな課題です。

先日、ある会社社長さんから「折角、優秀な青年を採用するのに半年も経ぬうちに退職され

てしまった。どんなふうに教育したら良いのか? …」とのご相談がありました。私は、「昔と同じ教育方法では挫折する人が出ますよ。指示命令は具体的にして、仕事の区切りには必ず褒める事」「何でも話せる雰囲気を上司や先輩は持ち、気軽に話せる職場の雰囲気づくりも大切です」等々、相談事例からのヒントをお話します。

また、今は学校や家庭で当然受けてきたであろう、しつけ教育・挨拶の仕方などの教育を新入社員教育の中に取り入れる企業も増えていきます。

経済の弱体化した日本を上向きにするためにも、良質の労働環境整備で快適に働ける職場づくりをし、老いも若きも心身健康な社員として勤続していただくことが大切だと思います。

弊会では、メンタルヘルス対策と快適職場づくりのスペシャリストがご相談に応じます。下記へメール・FAXでお問い合わせください。

大阪市淀川区西中島6-2-3-401

NPO法人関西心理相談員会

TEL&FAX:06-6886-9321

e-mail:k-sinri2@castle.ocn.ne.jp