



管理職向け

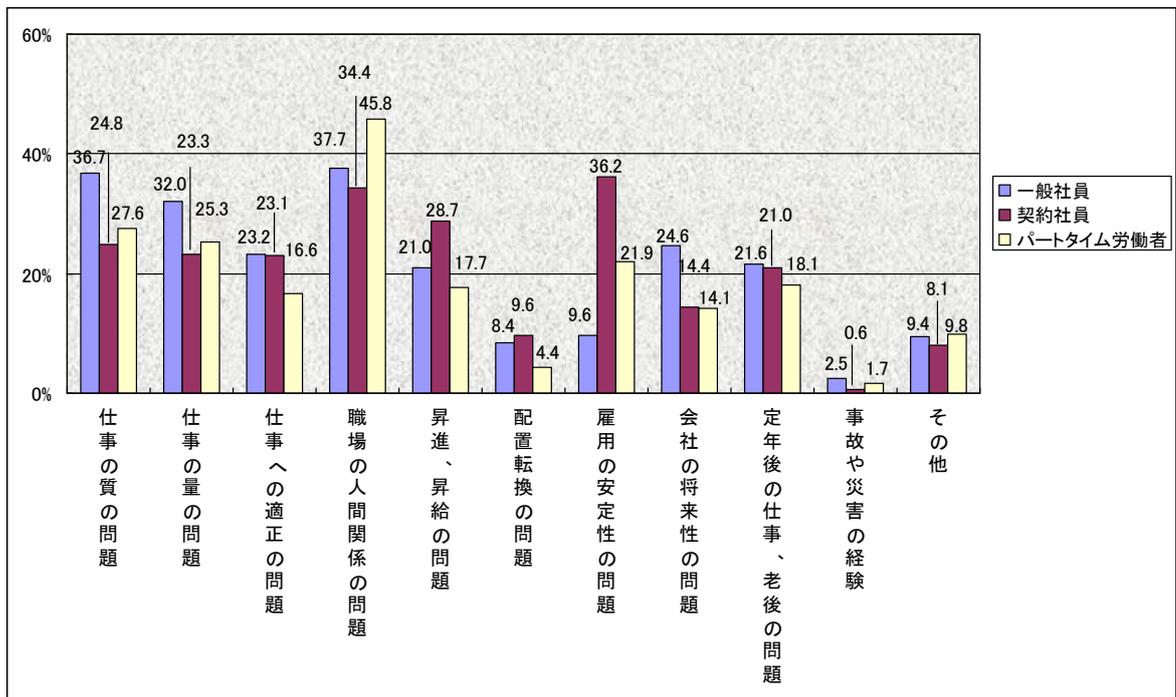
# メンタルヘルス研修



# ● 職場のコミュニケーション

## カウンセリング・マインドの必要性

カウンセリング・マインドとは、『人間関係を大事にする姿勢』のことです。生活変化の場面や企業におけるマネジメントの場に、カウンセリングを取り入れていく過程で、『カウンセリングの心』という意味合いで使われています。またそれは、相手の気持ちを相手の身になって感じ、相手と気持ちの通じ合うような人間関係を、プロのコウンセラーだけでなくさまざまな人々によって実施されています。



厚生労働省：労働者健康状況調査の概況  
『仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの内容別労働者割合』

日々、ストレスフルな状況下で体調を崩したり、心理的に不調になったりする人がいます。ストレスフルな職場環境、経済環境が働く人に与えている影響は、労働省の労働者健康状況調査でも明らかになっています。(上図) こうした状況を受けて、労働省では、働く人のメンタルヘルス対策を企業に要望するために、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針、4つのケア」を発表しています。

4つのケアのうち、管理監督者による「ラインによるケア」は、上司が部下に対して心のケアの面で配慮をするものです。この取り組みが職場でのメンタルケアにおいては、かぎを握っているといえます。職場で働く人の心のケアをするには、毎日接している直属の上司がかかわるのが一番自然であり、一番対応もしやすいからです。普段から自分の部下が働き過ぎではないか、心の問題を抱えていないかなどということに気をつけながら、コミュニケーションを図っていき、もし何らかの問題を抱えているようであれば、早期発見、早期対処につなげるということが重要になってきます。このようなメンタルケアという観点でも、カウンセリング・マインドの必要性はますます増してきています。

参考：日本財団 図書館

## カウンセリングの心構え

### (1) 人生の尊重、人格を認め合う

一人一人の人生に敬意を表して、相手の自尊心、自主性を尊重する姿勢が重要です。会社内では、上司と部下という上下関係にはあっても、人間として上下関係にあたり、まして優劣があるわけではありません。指揮命令をすることは重要なことですが、その際に相手の自尊心を傷つけたり、人格を否定するような行動は不要であり、成果をあげるどころか、かえって士気の低下を招くことにつながります。

### (2) コミュニケーションにより、相手の行動変容を試みる

現在ある問題となる行動をなくすためには、どのようにすればよいか、より好ましい行動を取らせるためには、どのようにすればよいかと考えながら、人に接することが重要です。相手とコミュニケーションを図るなかで、相手の行動を変化させます。部下の問題行動をやめさせたり、自発性・創造性を伸ばすために、適切なコミュニケーションのあり方を探ることが重要です。

### (3) 相手が実際に何をしたいのか、深く理解する

人の行動を見て、その背景に隠されている感情などを読み取ることが重要です。表面に現れた行動だけで判断するのではなく、なぜその行動をとったのか、その背景を探ることで、相手をより深く理解します。部下の行動を非難する前に、一呼吸おいて、なぜ部下がその行動を取ったのか考えてみましょう。

### (4) 相手の特徴に応じて、長所を伸ばす

人それぞれの特徴に応じて長所を伸ばすよう、試みることが重要です。他人を自分の基準でとらえていれば、自分と異なる資質を持った人を正当に評価することは難しくなります。まして、その相手の行動を変化させたり、相手を育成することもできないでしょう。部下は自分と同じ能力・資質をもっているわけではないため、自分と同じことを要求しても達成できないことがあるということ、また部下の育成方法はそれぞれ異なるということを認識する必要があります。

引用：各種事例・Q&A  
カウンセリング・マインドで部下と接する

MEMO

# ● 職場におけるストレスとは

## 心の健康度チェック

1. 毎日の生活に充実感がない。	はい	いいえ
2. これまで楽しんでやれたことが、楽しめなくなった。	はい	いいえ
3. 以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
4. 自分は役に立つ人間だと思わない。	はい	いいえ
5. わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ
6. 普段からイライラする。	はい	いいえ
7. 食欲不振である。	はい	いいえ
8. 下痢や便秘をしやすい。	はい	いいえ
9. 頭痛や肩こりがひどい。	はい	いいえ
10. 将来のことに、希望が持てない。	はい	いいえ

※「はい」がほとんど毎日続く場合は、職場・地域の保健師等に一度相談してください。

その他、普段と違う症状のある場合はご記入ください。