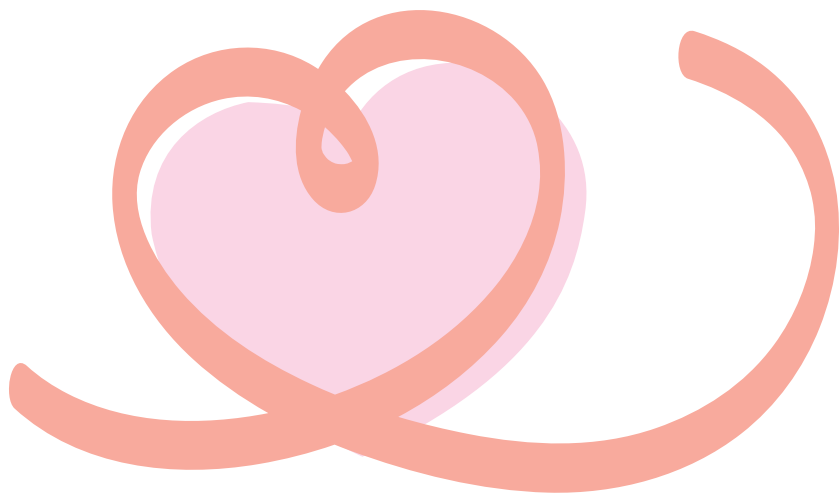


メンタルヘルス 改善のヒント

～職場ができること～



メンタルヘルス改善のヒント

～職場ができること～

貴重な人材を失わないために…

後で訴訟になるなどのリスクを避けるために…



今、職場のメンタルヘルスは重要なテーマになってきています。従業員がメンタルヘルス不調となった時、企業ができることを簡単にまとめました。

1 話し合い

従業員がメンタルヘルス不調となった場合、まずは**話し合い**が必須です。

話し合いのしかたによっては関係がこじれる場合がありますので、注意が必要です。

話し合いが必要な理由

「心のバランスをくずすのは、本人の自己管理の問題だ。心の問題には会社はノータッチだ」と考えていらっしゃる経営者の方もいらっしゃるかもしれませんが、少しずつ時代は変化してきています。

現代では、心の健康を保つために必要な手立てを行っていることが、企業の義務となっています。

これを企業の**安全配慮義務**と言います。

従業員の精神状態については企業は関知せず、ということでは許されない時代になっているのです。

話し合いのコツ

①今の気持ちを丁寧に聞き取り、**つらい気持ちを受け止めましょう**。

メンタルヘルス不調の場合は、叱責によって立ち直らせることは出来ないと考えてください。

「いままで部下を厳しく指導して実績を上げてきた」という方もいらっしゃるかもしれませんが、今はご本人は心を病んだ状態ですので、いままでとは違う対応の仕方が必要になります。

良くない例として、上司が「面倒なことを早くかたづけて楽になりたい」と思いながら対応しているということがあります。そうするとご本人が会社に対する不信感をつのらせ、関係がこじれる場合があります。

まずご本人のつらい気持ちを受け止めることが最初です。その後、「会社としては、できる限りのことはしますが、すべての要望を聞き入れることはできません」ということをしっかりと確認しておけば、会社側が過重な責任を負わされるということもありません。

聞き取る際には、基本的には本人の話を否定せずに気持ちを理解するよう努めましょう。

②仕事の進め方について要望を聞いてみましょう。

普段から意見を言えるなど、会社の意思決定に少しでも参加できているという実感が持てたほうがメンタルヘルスには良いとされています。

③ストレスの原因となることがあるかどうか聞いてみましょう。

ご本人にとっては、同じ職場の人に言いにくい場合がありますから、言いやすい雰囲気作りに努めましょう。

場合によって、第三者に聞き取りをお願いしましょう。



※対決姿勢になることを避けましょう。

「生意気にも会社のやり方にケチをつけるのか!」と感情的にならないようにしましょう。「会社としては、できる限りのことはしますが、すべての要望を聞き入れることはできません」という原則で穏やかに話し合いを進めましょう。話がこじれて、訴訟に至るケースが増えています。

万が一、退職や転職などの進路検討の場合には、私どもポンテのような事業所がご相談をお受けすることも出来ます。



2 受診を勧める

メンタルクリニックを受診したからといって経歴に傷がつくというようなことは絶対にありません。

今は昔と違い、うつ症状や不安の改善にとってもよく効くお薬が来ていますので、早めに受診するほど改善も早くなります。

3 休ませる

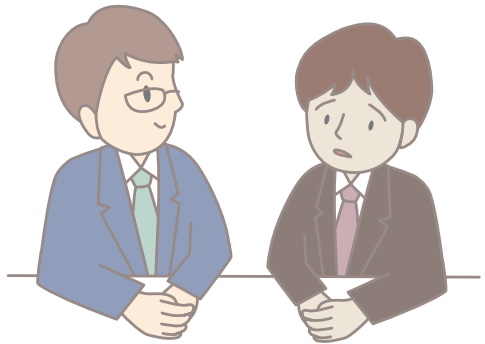
業務シフト上、休む人が出てくると会社の業務維持がたいへんになってくると思いますが、メンタルヘルス不調の者を休ませなかった、となると安全配慮義務違反に問われかねません。

お手間はたいへんかと思いますが、休ませるための手立てを講じましょう。

4 職場環境の見直し

- ①従業員全員に指示や情報が伝わっていますか。
全員が指示や情報を共有していることによって、職場の一体感や公平感が高まります。
- ②本人が対処できないほどの責任を背負わされていませんか。
a. 仕事量が過重でないか。
b. 本人の力量を越えた仕事をさせられていないか。
力量を越えた仕事をさせられ、出来ないことを叱責されるというのが、最もこころのバランスをくずしやすい状況です。
本人が出来ない場合に、**周囲の誰も助けてくれない**となると、さらに悪い状況となってしまいます。

- ③仕事の進め方について、職場の全員が意見を出し合える場がありますか。
自分の意見が反映されることによって、「仕事は人からやらされるもの」という意識が減っていきます。



5 カウンセリングなど心の状態改善に役立つもの

- ・メンタルクリニックでは医師は多忙で、なかなかカウンセリングなどは行ってもらえません。(病院によって臨床心理士のカウンセリングを提供するところもあります。)

- ・開業しているカウンセラーも函館に居ますが、力量は個人差が大きいので、信頼性の低いカウンセラーにあたるリスクも考慮した上で、慎重に選ぶ必要があります。お金もかかります。
- ・「うつ病の人のためのヨガ」など、こころの状態を良くするための取り組みはさまざまに行われています。（ポンテでも**リストラティブヨガ**の先生をご紹介します。）
- ・**認知行動療法**がストレスマネジメントに有効であることが知られています。Ponteでは集団認知行動療法研究会中級研修を修めた支援員が認知行動療法の基礎講座を行っています。
- ・心なごむ場所で時間を過ごすことが出来ているかどうか、も大事な要素です。



◎ご対応にお困りの場合には、ポンテ施設長森山までご相談ください。

参考文献：基礎からはじめる職場のメンタルヘルス
東京大学大学院教授 川上憲人 大修館書店

人事・労務担当者のためのリワーク活用マニュアル
ーうつ病休職者の失敗しない職場復帰のためにー
大西守・黒木宣夫・五十嵐良雄 編著 社団法人 雇用問題研究会

Ponte とは？

おもに、うつ病の方の仕事復帰をお手伝いする函館市指定の事業所です。

厚生労働省の管轄下であり、市の協力・指導の下、適切な運営を行っています。

国・道・市が運営の費用を支給していますので、ほとんどの方は、**無料で利用**できます。(所得により、自己負担金有り。) 企業様から、リワーク費用をご負担いただくことはありません。

まずは、お電話でご相談ください。

☎ 0138-30-3366 担当：森山



特定非営利活動法人 自立相互扶助ネットワーク
函館市指定事業所番号 0111401709

就労移行支援事業所

Ponte〈ぽんて〉

〒 040-0011 函館市本町 29-29-2F ✉ ponte.hako.88@gmail.com

▼詳しくはホームページで▼

<http://ponte-hakodate.com>

ポンテ 函館

検索

facebook もチェック ▶  @ponte.hakodate