



●職場のメンタルヘルス⑬

ほっとできる場所

1 あなたの巣は？

ある研修で「あなたがほんとうにはっとできる場所はどんなところですか？」「文字でも絵でもいいですから表現してみてください。」というワークをした。すると、通勤電車の隅のいつもの座席の絵を描いた人がいた。職場にも家庭にもほっとできる場所がないということである。ここではストレスから回復できる場所がない。

このごろスローライフが大切とか、隠れ家温泉とか、ハーブクッキングとか言われるが、多くの働く者にとってそんな生活は退職後の夢で、現職の間はと



ファンタジー・グループでのサイレント仲間づくり
(JC第39回労働リーダーシップコース)

ても時間がない。しかし、動物の巣のようなあなたがかい場所や時間を持っていないとストレスからの回復ができない。

現実には長期の休みを取ることができない場合には、短時間でできる工夫が必要である。家と会社の往復だけでなく、途中下

車して知らない町を歩いてみるとか、昼休みに数分の昼寝をするとか、知らない町の地図を空想で旅するとか、いつもと違うことを試みるとリフレッシュに役立つものである。

この頃は、パソコンに向かって仕事をする人が多いのだが、気兼ねない人たちと雑談をすることも大切である。会社によっては喫茶コーナーを設けているところもあるが、そこで他部署の人たちとの雑談は意外リラックスマや創意と工夫に役立つことがある。

自分の疲れが自分で分からないうぐらい疲れている人もいる。ストレスの早期発見早期対応には、個人面談など、職場でできる工夫もある。



●神戸学院大学教授・臨床心理士／心理臨床カウンセリングセンター長

日高正宏

ひだか・まさひろ

いつもウクレレとギターをもって講義。楽しく考えることを心がけている。専門分野、臨床心理学、カウンセリング、電話相談、ポデイワーク。40年以上の心理臨床経験の中から実際のストレスコントロールを提唱している。京都から日本海まで歩く会主宰、一泊二日70km、11回開催。ハーブ330種類以上の栽培経験。リラククスや健康管理に活用している。

2 個人面談の勧め

会社組織ではすでに取り入れておられるところも多いと思うが、上司と部下の個人面談も方法によって精神保健に役に立つ。

お勧めはともかく上役が聴くことに徹することである。

学校では、家庭訪問とは別に、全担任が自分のクラスの全児童・生徒に個人面談する機会を設けているところがある。

職場での個人面談の要点を箇条書きにする。

- ① ひとりにつき10分とする。5分でもしないよりした方がよい。
- ② 人によって時間の長短のない

ように平等にする。

③ 聴くことに徹する。「この頃どう？」などとオープンクエスチョンで始める。

④ 話題は相手にまかせる。趣味、家族などどんな話でも熱心に聴くことにより、あたたかい人間関係をつくるのが目的で、問題解決が目的ではない。

⑤ 話の内容ばかりでなく、歩き方、座り方、声の調子なども参考になる。ストレッチ

状況が続くと歩き方や話し方に変化が見られることが多い。

⑥ 他の人に聞こえない場所、なるべくゆったりできる場所を工夫する。

⑦ 真正面に座らないで、斜めに位置するように座る。ふたり掛け応接セットなら、あらかじめ椅子を斜めにしておく。四人掛け応接セットなら

斜め位置に腰掛け

などの工夫ができる。

⑧ 目の高さを同じようにする。

⑨ 記録は本人の前では取らない。この面談は、上司が自分部下のひとりひとりと話す機会を設けるように工夫をすれば良いので、職場ぐるみで面談週間などと設定するとかえって緊張してしまうことがある。廊下や食堂で偶然ふたりきりになった時を利用してチャンス面接とする方法もある。

多くの部下を抱えている場合には名表に正の字で個人面談したかどうかをチェックする方法もある。

面談では、あたたかい人間関係を作り、この上司は話し易い人だという雰囲気を作るのが目的で、何か問題発見して問題解決するのが目的ではない。時間も10分が適当としているのは、上司と部下が20分も話しこむと、つい仕事関係の話になってしまふことが多いからである。

これは実際やってみると面白いが、係長は係員の面接をするので、課長の面接を受けるのであり、課長は部長の面接を受ける

ので、する方、される方、両方とも経験してみるとお互いが親しい感じがしていき、職場の雰囲気が変わっていく。

カウンセラートレーニングでは、よくロールプレイを行う。相談する役と相談を受ける役になって面談をするが、これが意外と効果があつて、話を聴いてもらうことにより、気分がすっきりすることがある。お互いにゆっくり聴く練習をしていると、初対面でも昔からの友人のような雰囲気になってしまふこともある。

それぞれの職場で工夫をされたらどうであろうか。



グループで無言のフィンガーペインティングで描いた絵を批評する筆者（左端）



ファンタジー・グループ