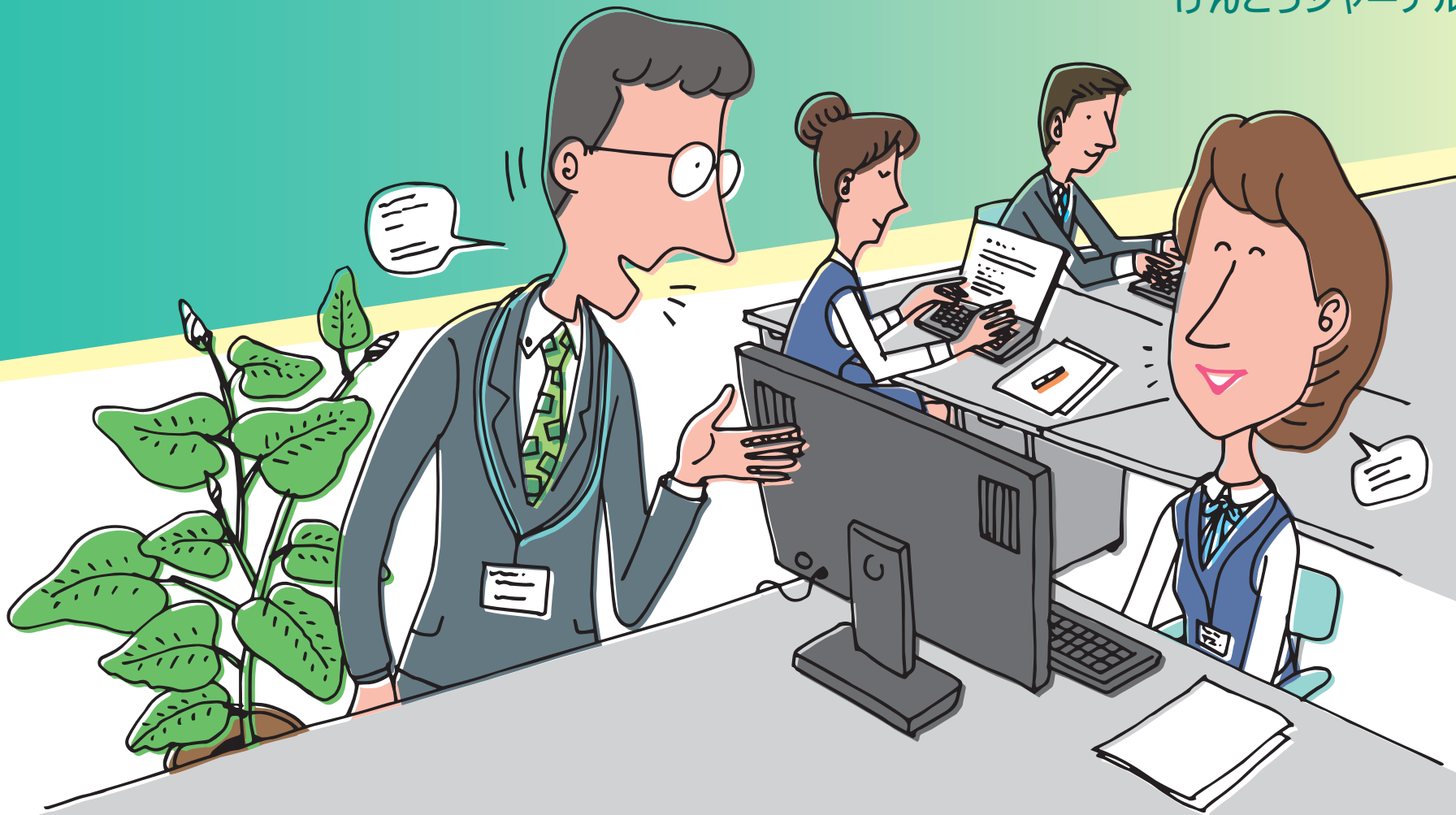


職場における心の健康づくり

事業管理部 保健看護管理室 産業保健推進課 課長 村上 江利香

厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(平成18年3月策定、平成27年11月30日改正)を定め、職場におけるメンタルヘルス対策を推進しています。職場におけるメンタルヘルスケアは、指針に定められている「セルフケア」「ラインによるケア」「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」及び「事業場外資源によるケア」の4つのケアが、事業場の中で1つのシステムとして機能していくことが効果的です。



セルフケア



事業場内の産業保健スタッフ等によるケア



事業場外資源(外部専門機関等)によるケア

ラインによるケア



部長や課長など職場における指揮命令系統のライン上にいる管理監督者が、心の健康に関して職場環境等の改善や労働者に対する相談対応を行うケアのこと。

ラインによるケアに役立つスキル「傾聴」

「傾聴」とは、誠心誠意、集中して相手の語りや表現を聴くことを表し、職場だけでなく日常生活の中でも役立つコミュニケーション技法です。

積極的傾聴(Active Listening)

米国の心理学者でカウンセリングの大家であるカール・ロジャーズ(Carl Rogers)によって提唱されました。相手の話に耳を傾け、真摯に受け止め、共感的に理解を表すことに加え、聴き手の主体的な働きかけによって、話し手をより深く理解する傾聴技法です。

ロジャーズの3原則

共感的理解

聴き手が相手の話を聴くときに、相手の立場になって相手の気持ちに共感しながら聴くこと。

無条件の肯定的関心

相手の話の内容が、たとえ反社会的な内容であっても、初めから否定することなく、なぜそのようなことを考えるようになったのか関心を持って聴くこと。そのことによって、話し手は安心して話ができる。

自己一致

聴く側も自分の気持ちを大切にし、もし相手の話の内容にわからないところがあれば、そのままにせず聴きなおして内容を確認め、相手に対しても自分に対しても真摯な態度で聴くこと。

日常的な会話の中でも「積極的傾聴」を意識しながらコミュニケーションスキルを磨き、人間関係や信頼関係構築に役立てていきましょう。