



あなたの職場は大丈夫？

「今時の若い者は！」。近頃こんなセリフを聞かなくなつたと思いませんか？今の管理職が若い頃にさんざん言われて嫌な思いをしたからなのか。それとも最近の若い人は、上司から叱られても「なにくそ！」という気があまりないから、言っても仕方がないと考えているのか？。

では、そんな若者とのように関わっていくか考えてみましょう。「何も言わなくても察して動け」というのも、今は通用しないようです。理解できるように丁寧に仕事を教えて「育てる」ことが、上司に求められる重要な仕事の1つです。「報・連・相（報告・連絡・相談）」が重要だといわれて久しいですが、普段からコミュニケーションがとれていれば、ことさら必要のない言葉だと思えます。目の前の上司に電子メールで「明日、公休お願いします」なんて事態もあり得ません。部下からすれば、話しにくいから、関わりたくないから「報・連・相」ができないのです。もし、あな

たの職場がうまくいっていないと感じたら「自分は周りの人に嫌な思いをさせていないだろうか」と振り返ることが必要かもしれないと自分に関係ないと思っている人こそ危ないともいわれます。

職権を使いたいじめや嫌がらせ「パワーハラスメント（パワーハラ）」には、身体的・精神的な攻撃のほか、業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことを強制したり、逆に仕事を与えないなど業務に関すること、私的なことに過度に立ち入るなど6つのタイプがあります。パワーハラは世代間で認識の差が大きくみられ、怒鳴られながら仕事を覚えた年長社員は「部下を思えばこそ」と考える人も多いようです。しかし、受け止める側はどう思っているのでしょうか。パワーハラ対策について真剣に考え、しっかりとコミュニケーションをとることが、上司と部下の関係や職場の雰囲気などを改善するきっかけになると思います。

何かとストレスの多い現代。自分と他人を認めあって、優しく生きていきたいですね。

健康まとめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

～心の健康づくり～

過剰なストレスは心と体に変調を来します。ストレスが原因で心に現れる代表的な病気が「うつ病」です。うつ病は「こころの風邪」ともいわれており、誰もがかかり得る病気です。

●うつ病とは

うつ病は、抑うつ状態（理由もなく気分が沈んだり、意欲がわかなくなったりする）や、強い不安感、絶望感、罪悪感などが伴うこころの病気です。ひどくなると自殺願望が強くなります。

●うつ病を疑うサイン

- ・物事に興味や関心が持てない
- ・何をするのも面倒で、すぐ疲れる
- ・集中力に欠ける
- ・物事の判断がなかなかできない
- ・外出を避けるようになる
- ・心から楽しいと思えない、笑えない
- ・イライラして気分が落ち着かない
- ・どれだけ寝ても眠いと感じる
- ・死んでしまいたいと思う など

●ストレス対処法～ストレスへの対応能力を高めよう

自分が受けているストレスを正確に理解して柔軟に受け止め、上手に解消することがポイントです。

☆質の高い睡眠を取る

安眠できる環境を整え、質の良い眠りを。

☆栄養バランスの取れた食生活

食事はバランス良く。家族や友人と楽しく食事をすることも、ストレス解消に役立ちます。

☆趣味やスポーツを楽しむ

好きなことをして、気分転換を図ることも大切です。

☆自分なりのリラックス方法を身に付ける

入浴、音楽を聴くなど、家庭で手軽にできるリラクゼーションを日課にしましょう。

うつ病は治る病気です。「もしかして」と思うような兆候があれば、専門機関を受診しましょう。

保健センターや東濃保健所では、精神科医および保健師による「こころの健康相談」を実施しています。相談は予約制ですので、電話で問い合わせください。