

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2015.8月号

暑中お見舞い申し上げます。皆様、お元気にお過ごしでしょうか。蝉の声もひときわ大きくなりました。この夏、少しゆっくりと過ごせる時間はございますか。疲れやすい季節ですので、お身体をご自愛くださいませ。

今回は、解決できないような困難な状況が発生した時にもストレスと上手に付き合っていくための、「こころのアンチエイジング」についてお伝えします。問題解決のためにがむしゃらに努力し続けるだけでも、いつまでも気分転換だと問題から逃げ続けても解決にはなりません。考え方の柔軟性を獲得することが必要です。



こころのアンチエイジング

期日までには終わらない仕事を依頼されたとき、終わらないと思いながら過度の残業をしたり、すっかりあきらめたり、冷静に状況や自分の能力を判断せずに引き受け、自分を追い込んでしまうようなことがあります。時には考え方を柔軟にして、見通しを伝え指示を受けたり、進捗状況を報告したり、適切な援助を求めたりして、ストレスを緩和することが大切です。そのことが自分を守り、上司をも守ります。

うつになりやすい方は、「〇〇するべきである」「必ず〇〇しなければならない」等のように考えがちだと言われています。私たちは、自分の中での決まりごとに、何か合理的な理由があるかのような錯覚に陥いることがあります。人は経験という貴重な財産を獲得することの代償として、自分のルールを作り上げ、考え方も固くなりがちですが、その硬くなった頭を柔軟にすることが、ストレス社会を上手に乗り切る一番のポイントです。

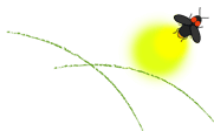
職場で不安全感を感じている方がおられたら、「自分の心の特徴や、性格傾向を知ること」「自分のストレス解消のパターンを理解すること」「柔軟な考え方を生み出すトレーニング」等も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

参考・引用文献:「うつ」からの職場復帰のポイント 精神科産業医 吉野聡・松崎一葉(著)

開室日: 月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) **相談室の場所:** 総合研修棟6階

予約: 開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールでお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。



TEL/FAX: 0798-45-6121
メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp
(お電話・FAXは外線をお願いします)
相談員 原田 久仁美

