

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2016.6月号

梅雨の時期を迎え、アジサイがきれいですね。皆様お変わりございませんか。季節の変化も、時にはストレスになることがあります。皆様は、ストレスと上手につきあっていらっしゃるでしょうか。

さて、厚労省の労働者健康状況調査では、職業生活でのストレス原因の第一位は職場の人間関係の問題です。今回は職場での人間関係改善のヒントについて、少しお伝えしたいと思います。

「雑談に上手く乗れないので、自分は職場で浮いている」そんな風に感じたことはありませんか？

「雑談に上手く乗れないので、自分は職場で浮いている」そんな風に感じておられる方がいらっしゃるかもしれません。しかし実際には、気付いておられないかもしれませんが、業務でしばしば周囲をいら立たせていて、実はそれが浮いている主因の場合があります。私たちは多かれ少なかれクセがあり、自分の歴史の中で、自分を守るための手段として、頑ななスタイルが身についていることがあります。中には相談や努力が自分の利益につながるという実感を持てなかったという経験をされた方もいらっしゃるかもしれません。

相談室では、今日からできる具体的な工夫と一緒に考え、失敗を減らし、やりようはあると実感して頂くためのアドバイスも行っています。

工夫によって困難が改善するためのお手伝いをしていくことは、適応の向上だけが目的ではありません。その体験を通じて「弱点や苦手はあってもやりようはある。」「自分のクセを活かした工夫は上手いく」という実感を育んで頂くことにより、自尊感情の回復や自分との付き合い方を体得することにつながる可能性があるのです。そして、それは、メンタルヘルスの保持増進や、ストレスとの付き合い方が上手になることにもつながっています。

参考文献：吉田友子 自己理解支援と障害受容 臨床心理学83 成人期の発達障害支援



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

