

いつも岩手産業保健推進センターをご利用いただきありがとうございます。

昨年3月の東日本大震災、大津波から1年が経過しました。しかし沿岸地域の復旧・復興は殆ど進まず、事業場の再開も先行きも不明、不自由な仮設住宅での生活が続いています。本当にご苦労されていることと思います。

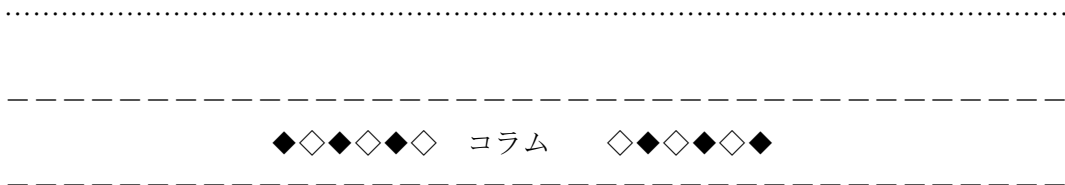
これから徐々に始まる復興に向け、岩手産業保健推進センターも微力ながら事業場と産業保健スタッフの方々への応援を続けてまいります。

新年度も様々な研修メニューを企画致しました。是非ご参加ください。

(今年度は同じテーマで、盛岡、北上、一関を会場として実施するものがありますのでお近くの会場の研修にご参加ください。)

また、窓口相談・電話相談・実地相談、出張ビデオ研修、図書の貸し出しも行なっております。ご利用お待ちしております。

メンタルヘルス対策支援センター事業も4月からまた実施されることになり昨年度に引き続き、訪問支援、管理監督者教育、心の健康づくり計画の作成、職場復帰プログラムの作成等々、各企業のメンタルヘルス対策の推進に向けてお手伝いをさせて頂きたいと考えておりますので、是非、メンタルヘルス対策支援センターをご活用ください！



メンタルヘルス対策支援センター 藤井由里 メンタルヘルス対策促進員

～～ 職場の人間関係 ～～

相談に対応していて一番多い相談は、職場での人間関係が原因のものです。これまで生きてきた環境も価値観も異なる人間が職場に集合しているわけですから無理もないことです。

植西あきら著の「ムカッとくる怒りがスーッとおさまる本」から職場の人間関係の参考になりそうな部分を抜粋してご紹介します。

★ 怒っているとき、その人の心の奥には必ず何らかの執着があります。執着というのは「(絶対) こうなったい欲しい」というような強い欲求のことです。上司から怒られて腹が立つ人は「自分が頑張っていることをわかってほしい」「自分をきちんと評価してほしい」という欲求があるのでしょうか。まずはその「自分にはこういう欲求がある」という事実を冷静に知ることが大事です。

怒らない自分になるための方法として執着を手放すということがあります。「会社はお給料をもらうところなんだ嫌いな人がいたって別に問題ない」「社会に出ればいろんな人がいて当然だ。自分の好みの人だけがいるわけじゃない。」そんなふうに頭を切りかえるとストレスは小さくなります。

- ★ どの会社にも、いつも誰かのミスに腹を立てて怒っているような上司がいるものです。この上司はミスをした部下のせいで部署の仕事の効率が下がっていると思って怒るのでしょう。しかし実際にはその上司自身も怒っているばかりで仕事の能率を下げているのです。その証拠に、いつも誰かを怒鳴り散らしているような上司がトップの部署と、穏やかな上司がトップの部署とでは、たいていの場合後者のタイプの部署のほうが仕事の成果を出しているものです。怒りという感情が持つマイナスのエネルギーは、怒っている本人・怒られている人・周囲にいる全員の心に波及し、マイナスのエネルギーを増やします。

「怒りの感情が消えて無くなると、プラスのエネルギーが心と体にあふれ、事態は好転していく」と筆者は記しています。

今後の人間関係に何か少しでも参考になる部分があればと思います。



- ★このメールは、配信専用アドレスからお送りしておりますので、そのまま返信しても受付できませんので、ご注意願います。
- ★メールマガジンの配信申込みは、当センタートップページからどうぞ。
 >>> <http://www.sanpo03.jp/>
- ★メールアドレスの変更、配信停止などにつきましては、
 <http://www.sanpo03.jp/mailform/example.html> 「お問合せメールフォーム」
 のご用件欄にご希望事項を記載の上、お送り下さい。
- ★ご意見、ご要望、お問合せなどにつきましても、上記「お問合せメールフォーム」にてお願いいたします。



独立行政法人労働者健康福祉機構 岩手産業保健推進センター
020-0045 岩手県盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1 マリオス14階
電話 019-621-5366 / FAX 019-621-5367
ホームページ <http://www.sanpo03.jp/> E-mail iwate@sanpo03.jp