

## 学習会

### 職場を取り巻くメンタルヘルスの現状～管理監督者の役割について～ 開催報告

開催日時：2010年10月27日（木）13：30～15：00

会 場：東京都生協連会館 3階D会議室

参 加 者：28名（コープとうきょう、パルシステム東京、東都生協、生活クラブ生協・東京、全労済、コープネット事業連合、パルシステム連合会、生活クラブ生協連合会）

仕事や職業生活に関して強い不安、悩み、ストレスがある労働者は約6割もいます。その内訳は仕事の質や量、そして職場の人間関係が圧倒的に多いです。そして労災請求・認定件数も右肩上がりに増えてきています。管理監督者の役割は1. 職場環境等の把握と改善、2. 部下からの相談対応、3. 職場復帰支援です。職場を取り巻くメンタルヘルスの現状や判例、管理監督者の役割や話の聴き方など本来なら5時間かかるところをコンパクトにお話し頂き、密度の濃い学習会となりました。

**講師：深瀬 砂織（独）労働者健康福祉機構 東京産業保健推進センター**  
（臨床心理士、専門健康心理士、シニア産業カウンセラー）

#### \*あなたなら何と受け答えしますか

部下が上司に言います。「会社を辞めたいのですが・・・」

- A) 「何を言っているんだ。今やめても再就職は難しいよ」
- B) 「何か嫌なことであったのか？それとも他にいいところが見つかったのかな」
- C) 「会社を辞めたいなんてどうしたんだ。理由を聞かせてくれ」
- D) 「まあそう思いつめないで・・・。だれでも一度や二度は会社を辞めたくることがあるものだよ、がんばれよ」
- E) 「そうか・・・会社を辞めなくなったのか・・・その気持ちもうちょっと聞かせてくれないかな」

どれも言ってしまいそうですがこんな時にはもっとも安全な言い方がいいそうです。そこで傾聴の基本的態度から技法（心構え）、ポイントも学びました。



\***傾聴の基本的態度**は、「受容」関心を持って相手の話を聴くこと、気持ちを受け入れること。「共感」相手の立場に身を置いて話を聴くこと。「自己一致」聞き手が自分の中に沸き起こる感情を常に意識し、それを見つめながら聴くこと。「一貫した態度」言葉と態度の一致。その時々で態度を変えないこと。



また**うつ病、新型うつ病**についても伺うことができました。発症までの経緯やホルモンのバランスの崩れた状態で「努力が足りない」からうつ病等の精神疾患になるのではないなどのお話がありました。そして職場復帰したときの対応など管理監督者としての心配りなどもお話ししていただきました。

質疑応答では多くの質問が出されました。どの質問にも丁寧にお答え頂きました。

