



## ☆ 現場でのメンタル対応について ①

皆様、こんにちは! 執筆者 さわむら ようこ です(^ ^)

10月に入り、めっきり寒くなってきました。私は、夏が好きなので日が暮れるのが早くなると何故かさみしい気持ちになります。(--)

今月は、現場でのメンタル対応についてです。最初に言っておきますが、私は医学者ではありませんし、心の病にかかったことはありません。実際に接してきた経験と独自の理論に基づいた対応を中心に書きます。

実は、あの人に限って…。となかなか気がついてあげられない場合が7~8年前は多かったです。最近、少しの兆候で周囲も気づいてあげられることができるようになりました。

< 最初~仕事をしていて気がつくのはここからです >

本人：休み明けに遅刻または風邪で休む。1ヶ月の間に2・3回体調不良で休むようになる。

上司の心情：あれどうしたんだろう? 何かあったのかな? 話を聞いてみよう。

本人：最近、体調が悪くなくて申し訳ございません。体調管理して来れるようにします。

上司の心情：本人がああいって来ているんだから、様子を見てみよう。

仕事もきちんとやってくれていることだし。

本人の心情として「上司や周囲に心配かけているんだ」という思いと「どうしてこうなったんだ」という思いで、だんだんと…休む頻度が多くなり、どんどんと…内にこもってしまいます。

上記の対応は、間違っていないと思います。気がついてあげるのが重要です。

その後、再度休んでしまった場合の対策として、何か困ったことはないか。と仕事場以外(できれば)の静かな場所で話を聴くこと。その際にカウンセリングを受けてみたらとアドバイスをするのも良いと思います。

う~ん。長くなりそうなので。残念ながら、この続きは、次回書かせていただきます。

今回は、休職をするときの状況 です。 11月までお待ちください!

~宣伝のようで宣伝ですが、地道にブログやっています。これが、親通信で、ブログは子通信です。

よろしかったら、覗いちゃってください。YAHOO ブログかアメブロに「さわよ子通信」と検索すれば出てきます。~

### ◆ 今月のおすすめ書籍 ◆

今回は、メンタルヘルスの話でしたので関連のある本を紹介いたします。私は、実はかなりネガティブなんです。どうして私だけなの。などと思い悩み考え過ぎてしまい、人の意見を素直に聞くことが出来なくなってしまいうんです。なんて、心の小さい女なんだろうと。。これは、本当です。ただ、私は自分が落ち込んだときの対処は知っているのでもうカバーしています。ここでおすすめ登場!

「もうイヤだ!」と思ったとき読む本です。著者：斎藤茂太さん(斎藤茂吉さんの長男)医学博士ズバリな名前で購入してしまい、それ以後、私は男性版瀬戸内寂聴先生と思っています。おすすめの見方は、まずは、目次を読む。自分の気持ちに当てはまるところを読んでみる。現実的に共感させてくれる本です。姉妹版が、「もうダメだ!」と思ったときに読む本があります。こちらは、持っていないです。(笑)



☆ 次回は、続きの…現場でのメンタル対応について② です。