



## ☆ 職場のストレスの見つけ方~~横山先生の研修より

こんにちは!澤村です。GWも終わりましたね。今年は晴天が続き気持ちよかったですね♪  
さて早速本題ですが、5月といえば、3月や4月に入職された方にとっては、職場の人間関係がわかり、仕事の流れが一通りわかる頃ですね。良い面でも悪い面でも見えてきた時期だと思います。先月、産業カウンセラーの横山先生の研修で“職場のストレス「見つけ方」と「直し方」”を開催いたしました。その中で、ちょうど時期ですので5月病対策ではないですが、職場のストレスの見つけ方~早期対応について明日から実施できることを2つご紹介します。

### 1) 2ヶ月面談を実施しましょう!

この面談は、10分でもいいんです。なぜ2ヶ月面談なのかですが、最初の1ヶ月間は、名前と顔を覚えなさいといけない。仕事を覚えなさいといけないで無我夢中になります。2ヶ月目に入ると疑問や不満や不安が出始めるころです。皆さんもそうではなかったですか?

この時期に不満や不安に思っていることなどを聞き、答えたりアドバイスをするようにしましょう。3ヶ月たつと定着化してしまいます。そうなる前の面談です。この面談は、新人だけではなく新しくリーダーに抜擢された方にも効果があると思います。

### 2) スタッフのいつもを知っておきましょう!

部下や同僚のいつもってわかりますか? 例えば、いつも20分前に来ている人が最近、ギリギリに出勤してくるようになった。いつも髪をきっちり結えていたのにルーズになった。化粧をしなくなった。等々 いつもを知らないと変化はわかりません。何かちょっとおかしいな??というレベルでの早期発見が大事です。特に部下は自分からはSOSは発信しません。気づいたら、さりげなく、具体的に1つ聞くことです。いつも、早めの出勤だったけど最近何かあったの? 等。関心を持つということが大事です。

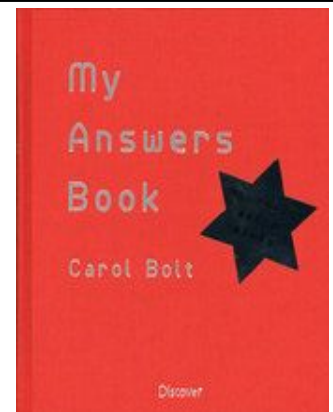
介護や医療の職種は、直接、感情を本音でうける仕事です。他職種ではありません。職場でストレスを感じる人が多いため、気遣うことが必要なんです。~横山美弥子先生の研修より抜粋

参考書籍: 部下の「うつ」をすばやく見つける本 著者横山美弥子

### ◆変わり種本◆

今回は、ちょっとスピリチュアルな感じの本をご紹介します。“マイアンサーズブック”といいます。表紙にはこう書かれています。“ひらいたページにあなたへの答えがある”この本は、右ページに一文章しかありません。使用方法ですが、...例えば、今日の会議での私の事案は通りますか?と願いながらこの本を奥から手前に指でなぞりながらココだっ!と思ったところを開けるんです。そうすると、お言葉が

書いてあります。“すぐには変化しないでしょう”とか質問に対しての答えがあるという本です。え~!こんだけ!とか。願う質問のトンチンカンな答えが書いてあったりします。占いのような?アンサーズブックは多数の種類があります。ライフ編、ラブ編、伊藤守さんのエンジェルメッセージという少し長めの文字が見開きに書いてあるものもあります。プレゼント本で一時期有名になりました。迷いがでた時にどうですか?(^^)



ディスカバー 著者:キャロルボルト