

あしがきのあしがき ~著者から人事担当者へのメッセージ

『管理職なら知っておくべきメンタルヘルス』



産業医 精神科医
渡辺 洋一郎



2021年11月刊
発行：日本生産性本部
労働情報センター
販売：2,200円

主な内容

- 職場のメンタルヘルス対策
- マネージャーに必要なメンタルヘルスの基礎知識
- 職場のコミュニケーション～良いコミュニケーションとは～
- 働き方改革とメンタルヘルス～期待と課題～
- コロナ禍を变化・変革のきっかけに

企業経営の根幹に直結

職場メンタルヘルスの課題には、A:リスクマネジメントと、B:生産性向上という2つの側面があります。職場メンタルヘルスが向上すれば社員の意欲向上、生産性向上につながりますが、悪くなれば生産性の低下のみならずさまざまなリスクにつながり、最悪の場合には企業の存亡の危機につながります。

職場メンタルヘルスは健康問題の1分野ではなく、企業経営の根幹に直結したテーマになっています。そして、そのキーパーソンが管理・監督者の方々です。

本書では精神科医であり、職場のメンタルヘルス担当産業医として経験豊富な著者が、管理・監督者の方々に必要なメンタルヘルスの基礎知識とラインケアについて現場のニーズに合わせて具体的に

解説し、さらにより良い職場づくりに大切なコミュニケーションのあり方について具体的、実践的に説明しています。

落ち込みレベルに区分あり

一例を示しますと、仕事がうまくいかなければ落ち込むのは当たり前ですが、そのことからうつ病、最悪の場合には自殺にもつながることがあります。

では、当たり前の落ち込みと、医療が必要な病的な落ち込みとは、どのようにして区別すればよいのでしょうか。

「落ちこみ」「うつ」といっても、実は心のレベルの落ち込みと、心のレベルを乗り越えて脳のレベルにまで影響を受けてしまう落ち込みがあります。前者の場合には励ましや気分転換が有効ですが、後者の場合に励ましたり気分転換を勧めたりしても効果がないば

かりか状態を悪化させてしまうことになりかねません。

管理・監督者が適切に対応するためには、落ち込みとうつの区別が大変重要です。この区別には、「眠れているかどうか」と「楽しめているかどうか」が大きなポイントになります。

コミュニケーションの4要素

また、部下との関係においてはコミュニケーションが重要です。良いコミュニケーションとは伝えたいことが伝わることですが、伝えたいことには4つの要素があります。それは「事実」「考え」「気持ち」「期待」です。どんな会話にもこの4要素が含まれています。部下との会話においても、「事実」と「考え」のところだけを受け取り、「気持ち」と「期待」のところを受け取ることができないことが「分かってもらえない」ということにつながるのです。

本書は管理・監督者の方々、即、現場で使える実践的な書で、リスクを軽減するのみならず、いきいきとした職場づくりによって組織の業績や生産性向上の一助となる1冊だと考えております。