

部下の心の疾病対策① ～コミュニケーションを取ろう～

- 職場のストレス軽減と緩衝要因に上司はどのように対応すべきでしょうか。

職場のストレスを軽減

- ・ 超過勤務の縮減
- ・ 仕事の進め方の適正化
- ・ 人事配置への配慮 等

緩衝要因の強化

- ・ 部下の相談にのる
- ・ 職場の良好な人間関係づくり
- ・ 支援する意思の表示
- ・ 裁量範囲を広げる 等

- 職場のストレス軽減は非常に重要な課題であり、可能な限り取り組むことが必要ですが、上司、職場だけで改善できるとは限りません。しかし、緩衝要因である職場のコミュニケーションの改善はすぐに取り組めます。
- 部下の健康管理は上司の役割です。そのことを認識して、日々、部下と接することが不可欠です。

職場のコミュニケーションを良好にし、部下の相談にのることは、心の疾病の予防でもあり、雇った場合の早期発見、早期治療においても重要な役割を果たします。

【ヒント】 コミュニケーションの基本は会話です。

飲み会の減少や電子メールの発達により会話が少なくなっている現在、『仕事以外の会話』を交わすことが、良好なコミュニケーションづくりの出発点となるのではないのでしょうか。

まずは、朝の挨拶から始めましょう。