働く人のための心の健康情報コラム「ここつう/Kokotsu」

こころの通信

2020年6月号

こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。

【今月号目次】

■メインコラム:【コロナ対策：6月号第2弾】withコロナのラインケア
■サブコラム:コロナ対策増号バックナンバー

【コロナ対策：6月号第2弾】withコロナのラインケア

緊急事態宣言も解除されたものの、職場の状況が元通りになるまではまだまだ時間がかかりそうです。今後はどのようなことに気をつけていけばいいのか、そのヒントを管理職のみなさま向けにご紹介します。

1.「元に戻る」だけではない、「新しい働き方」を創り出す意識持つ

今回、多くの方が一時的な休業や在宅勤務、外出自粛などを経験し、働き方も日常生活も大きく変化したのではないかと思います。緊急事態宣言が解除され、都市や組織が徐々にその機能を取り戻しつつあるとしても、私達の心の中や周囲の環境に起こった様々な変化は今も続いているという前提を再確認するところから始めましょう。

2.少し先の将来像を思い描く

徐々に職場へ人が戻ってゆき、止まっていた業務が動き出し、一時的に忙しくなる方もいるかと思います。一方、今回の件で頓挫してしまった案件や事業を抱え、先行きへの大きな不安を抱えている方もいるでしょう。そんな不安定な状況で気持ちの安定を図るには、半年、1年、5年といった少し先を見据える視野を持ち、今はその時に向けての準備期間であるという捉え方をすることも大切です。

一方で、「会えるようになってから」、「もう少し正常化してから」と思って必要なコミュニケーションを先延ばししてしまうことがないように、「今できることは今取り組む」という視点も同時にもちましょう。業務目標の達成や部下の成長に必要なことであれば、タイムリーに伝えてコミュニケーションを図れるような方法の工夫を続けましょう。

3.今回の気づきを活かす

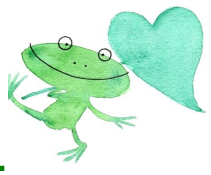
今回、今までのやり方では立ち行かなくなり色々な工夫が必要だったと思います。一方で、今まで必要だと信じて疑わなかった手続きが実は必須ではないと気付いたり、変化に適応できない体制の限界に気付いたりした場面もあったのではないでしょうか。私たちにとって、今あるものを変えるというのは非常に大きなエネルギーを伴います。そのため、余程の必要性に迫られなければ、なかなか変わらないし、変われないのです。その点、今回変えざるを得なかったことの中に、業務改善のヒントが沢山詰まっているはずです。その気付きを活かし、無駄なことは効率化し、欠けていたことは意識的に補うという視点を持ちましょう。

4.個人差を尊重する

すでに以前に近い暮らしに戻った人、まだまだ感染の不安が拭えない人、同じ職場で働いていても、感じ方はひとそれぞれです。管理職の皆さんは、健康への不安、家計への不安、雇用の不安…そういった部分への感受性は一人ひとり異なるということを忘れないようにしましょう。そして意識や感情の面で個人差があると感じた場合、各自の気持ちを変えるのは難しいですが、行動を変えることは可能です。正しい情報を共有し、職場としてどういう行動を心がけるか、という観点で関係者の意識を合わせるようにしましょう。

【まとめ】

1.「元に戻る」だけではない、「新しい働き方」を創り出す意識持つ
2.少し先の将来像を思い描く
3.今回の気づきを活かす
4.個人差を尊重する



コロナ対策増号バックナンバー

働く人やその家族が少しでも健康に過ごせることを願い、
カウンセラーからストレスケアに役立つ情報を発信してまいります。

・4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
・4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
・4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
・4月号第4弾「コロナストレスと家族」
・4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」**★管理職向け**
・4月号第6弾「デマとヘルスリテラシー」
・5月号第1弾「休業中のあなたへ（ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽ編）」
・5月号第2弾「休業中のあなたへ（復職準備編）」
・5月号第3弾「遠隔でのラインケア（気づき編）」**★管理職向け**
・5月号第4弾「アルコールとほどよく付き合う」
・6月号第1弾「SNSとこころの健康」

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

今月のひとこと

管理職のみなさんへ

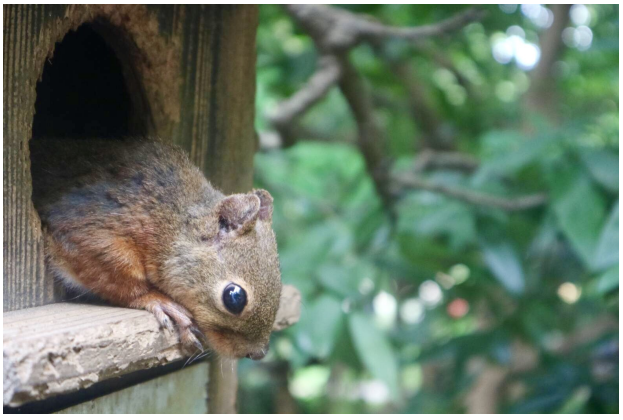
メンバーの健康を守るためにも、まずは自分自身の心身のケアをしっかりしましょう。ここ数か月は業務や勤務形態の変化の連続で、管理職のみなさんには特に負荷がかかりやすい状況が続いています。仕事とプライベートのオンオフの切り替え、質のよい睡眠の確保、気分転換をすること、信頼できる人とコミュニケーションをとることなど、セルフケアをより意識していきましょう。管理職自身がセルフケアを心がけている姿が、部下にとっても安心につながります。管理職が自分自身のケアをすることが、ラインケアの第一歩です。

次回は、「タイムマネジメント」です。※内容は変更する可能性があります。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～へ変更しております。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、
無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

【ご使用の際の注意点】
・改変せずそのままお使いください
・引用は引用元を明記してください
・第三者にご紹介の際には医療法人社団　弘冨会のウェブサイト
（下記URL）にてお願いします。
https://clinic.iomhj.com/

お問い合わせは下記メールまでお願いします。
医療法人社団　弘冨会　神田東クリニック／MPSセンター
コンサルティング事業部　こころの通信編集部
co1@iomhj.com

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.