

第28回



メンタルヘルス

～メンタルが強い人から学ぶ!! 5つの対処方法～

現代社会はインターネットおよびSNS等で絶えず膨大な情報に晒され、時には「心無い投稿」等が寄せられる事により精神的な大きな負担が突如襲いかかる等の『メンタルヘルスを害する危険性』が多く存在しています。

万が一にも、我々がトラブル等に巻き込まれた際には「心を強く持つ!!」「やり過ごす!!」等のスキルが求められる事になります。そのままにしてメンタルヘルス等を怠れば、ストレス等を抱え続ける事による『うつ病』をはじめ『パニック障害』『強迫神経症』の疾患を発症させる等、重大な「精神疾患」へと繋がり兼ねないうえに、社会生活を普通に営むことさえ難しくなり、常に倦怠感および不安に怯えながら強い自己否定が続くことで「何をしてもモチベーションを高められない」事態を招き、最悪の場合に「命の危機(自殺)」に直面する事にも成り兼ねません。

我々の職場のように「様々なタイプの人間(考え方)」が入り交じった場合には、特に「精神」を病み易い環境下にあると言えます、本人の自覚が無いままに『メンタルヘルスに支障をきたしている』人達も少なくないのかも知れません。

メンタルが強い人の考え方～その1～私生活を楽しむ



仕事が慣れない状態が続く大変だったり、家庭生活での責任が大きいのかし掛かっていたりして「ストレスが溜まっている人」は解消方法を探して下さい!! 好きなことでストレス発散を試みる。

◎ 心から楽しめる(趣味・遊び等)時間をつくるのが大切!!

メンタルが強い人の考え方～その2～自分の意見を言う



内向的な性格は「他人を優先してしまう」「無茶な指示にも逆らえない」「自分の意見・意志が伝えられない」等があり、ストレスをため込みがち!! 自分の意見をハッキリと主張してみる。

◎ 時には自分の意見を相手にぶつける強い気持ちも大切!!

メンタルが強い人の考え方～その3～八方美人にならないように



「誰からも好かれよう」と努力する人は、得てして「自分を押し殺して分だけ気疲れが絶えない」つまりは他人の評価に振り回されて『ストレスの無限ループ』から抜け出せない!! 自分の意志を叶えるために行動する。

◎ 他人の評価は気にせず、嫌われる勇気も大切!!

メンタルが強い人の考え方～その4～休暇等の取得が上手



メンタルの弱い人は「休むべき」タイミングを逃しがち。明らかなメンタル不調時を自覚していても、仕事や家庭で頑張り続けてしまう傾向にあります!! 新たなストレスを抱え、作業効率も悪化させ「周囲に悪影響」を及ぼすので注意。

◎ 無理に働き続けるより、リフレッシュを図ることも大切!!

メンタルが強い人の考え方～その5～周りの人を頼る



忙しい時は、誰でも「ストレス」を強く感じてしまうのは当然です。忙しさを少しでも軽減する努力は勿論、自分で責任や物事全てを抱え込んでしまうタイプの人こそ「メンタルが弱くなる」傾向にあります!! 機転を利かせることも。

◎ 自分を追い込まないように、上手に相手を頼ることも大切!!

メンタルヘルスケアは、基本的に自分自身の「望み(願い)」を叶えていくための方法を模索することが重要なポイントとなります。

そのため「誰かに言われたから…そう判断しました!!」と言った考え方はせずに、自分の心に正直な気持ちを優先して『心にウソを付かず、自然体!!』を心掛け、自分を押し殺してまで「他人に従う(他人本位の行動)」我慢することがないように、自分を一番大切に思って向き合っていく姿勢こそが大切です。

Point

～メンタルが強い人から学ぶ & 増え続けるハラスメントに関する実態調査!!

第14回 ハラスメント問題



～増え続けるハラスメントに関する実態2021～

増え続ける「ハラスメント」問題の中でも、パワーハラスメントに関する相談件数は年間約8万件以上にもなり、各都道府県の労働局に寄せられています。

「パワハラ」の防止対策として、2019年5月に改正労働施策総合推進法(パワハラ防止法)が成立し、大企業では2020年6月から施行(中小企業でも2022年4月から施行)されており、施行から約1年が経過した現状での実態調査が行われています。

【調査概要】

- ◎ 調査方法: インターネット調査(約400人を対象)。
- ◎ 調査対象者: 全国の男女(20歳～69歳を対象): 正社員・臨時(パート含む)。
- ◎ 調査条件: 社会人として勤務している内容(1年以内～10年以上を対象)。
従業員数(20人～1,000人以上を対象)。

【調査で見えてきたもの】

- ハラスメントの中でも、最も多い被害は『パワーハラスメント』で全体の約80%。
- 全体の半数以上が、過去1年間に「ハラスメント」を感じていると回答。
※ なお、そのうちの約60%が20代～30代の若い世代に集中している。
- 勤務先での「パワハラ防止対策」について、
……「全く何もししていない」(回答: 約40%)、
「対策はしているが不十分」(約50%) 合わせて 約90% になる。
- コロナ禍による「差別的言動」「嫌がらせ」等が急増している。

【調査内容における総括】

ハラスメント被害において「パワーハラスメント」が調査では79.7%と最も多くの回答を得ており、次いで「モラルハラスメント」が44.2%という中で、近年における社会情勢等を反映したハラスメントの実態が存在していることは間違いありません。

具体的な内容に関しては「精神的な攻撃や嫌がらせを感じている」、「個人や能力等を否定するような言動があった」、「第三者がいる場面で罵倒された」、「役職や地位を振りかざすような言動があった」……等の回答が目立った感じてあります。

【ハラスメントの被害を受けた際の対応に関して】

ハラスメント被害の際に行った対応として、最も多かったものが『何もなかった(できなかった)』であり、次に多かったのが『退職した(転職を決意した)』というものでした。中には「社内(職場内)の信頼できる人に相談した」という回答(約30%)もありましたが、被害に対しての抗議等の具体的な行動に移したケースは非常に少ないものでありました。

『何もなかった(できなかった)』の回答理由には、①相談できるような環境下でない②職務上の不利益に繋がる不安がある③自分さえ我慢すれば済むと判断……「被害を受けているのは自分だけではない」という、職場内での蔓延化の実態を示す回答も報告されています。

実際に「ハラスメント被害」を受けた当事者による、男女比率は「男性: 65.7%、女性: 34.3%」と男性が多く、誰からハラスメントを受けましたか?の問いにも、男性から受けた「76.2%」があり、回答結果では『男性⇒男性へのハラスメント』が多いとなっております。

また、雇用形態においても「正規社員(職員)」の被害が87.2%を占めており、勤務地(場所)に所属してから約3年以内にハラスメント被害に遭った人の割合が58.1%という数字も気になります。

【まとめ】

厚生労働省の「ハラスメント実態調査」では、パワーハラスメントの相談件数が最も近年多くあり、逆に「セクシャルハラスメント」の相談件数は「減少傾向」に向かっているという調査結果も発表されています。

しかしながら、各職場単位における具体的なハラスメント防止対策については定期的な『個人面談』『研修』等を設けてはいますが、ハラスメント相談窓口等の設置および具体的な防止策(相談できる職場環境・態勢)が、現状を見る限りでは不十分な点が多く見られる職場等が目立ち、被害者側が率直に「声」をあげられる状況(状態)をいち早く実現し、放置(野放し)行為および「見て見ぬ振り」は絶対に無くす「努力」こそが必要であります。



第190号
発行 2021年8月8日
金沢市従労組 情報宣伝部