

第22回 メンタルヘルス

～ コロナ渦で求められる周囲のサポート体制 ～

現在、世界中に感染が広がる"コロナウイルス"の影響でメンタルが疲れている方が多いと思われます。世間では『コロナ鬱』『コロナ疲れ』と言った言葉が飛び交うなど"メンタルヘルス"を正常に保つことが難しい状況であることは間違いありません。

厚生労働省も、コロナ渦における国民の「心の負担」および「心の不調」を訴える人達がどのくらいいるのか?を把握するために、約1万人規模による『メンタルヘルス全国調査』を初めて実施することを決めました(今年9月中に実施予定)。

今回は"コロナ時代"に向けた新しい健康基準を考えていきます。

メンタルヘルス"心の健康度指標"

<活動に要するエネルギーが充電されているのか?>

- ① 夜ぐっすり眠れて、朝起きた時に気分が良い。
- ② 食事が美味しいと常に感じられる。
- ③ カラダが軽やかで、健やかに感じられる。



<心の外界(環境や人間関係)・心の内界(感情や欲求)が機能しているのか?>

- ④ 家族との会話もスムーズであり、特に問題はない。
- ⑤ 友人や仲間との良好な関係性を築けている。
- ⑥ 趣味やスポーツ等を楽しむことが出来る。



特に「体調」と「心」は、常に一体化していますので"この両面から"心の健康度を捉えることがとても重要であります。

職場内のストレス要因(ストレッサー)

働く全ての方を取り巻く環境には、常にたくさんのストレス要因が存在します。昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により、在宅勤務およびソーシャルディスタンス(社会的距離)等によるストレス要因が増加しており、内容も複雑化しているのが現状であります。

【組織の問題】

働き方改革(時間管理)、テレワーク、在宅制度化、人事評価制度、自由意志および行動制限等

【仕事内容の問題】

仕事量およびスピード、仕事の質に変化、時間コントロール等

【人間関係】

コミュニケーションの変化(複雑化)、上司との葛藤等

【職場以外の問題】

家族間の問題(トラブル)、育児および介護、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)、ソーシャルディスタンス(社会的距離)、新しい生活様式等

【キャリア】

モチベーション、将来への不安、人事異動および転勤等

心の健康を保つことが難しい世の中ではありますが、ソーシャルディスタンス等は「広〜く取って」周囲の仲間との心の距離は「極近く・身近」で取るように心掛けてみて下さい!!

同じ職場で働く仲間同士、家族、友人と直接話したり、逢えなくても"オンライン"を活用するなどして、これまで以上にサポータティブ(支える・優しく接する)な関係づくりを積極的に行うことが大切です。

Point

心の距離感出来るだけ近くで!! & 次期衆議院選挙「石川1区」に新しい風

26歳

新しい風

荒井 淳志

次期衆議院選挙 石川県第1区候補予定者

〔2020年8月6日開催 第6回市従労執行委員会にて推薦を決定!!〕

【略歴】

戸板小学校、長田中学校、金沢泉丘高校、慶應義塾大学法学部、慶應義塾大学大学院(法学研究科政治学専攻修士課程)、北國新聞社(2020年3月退社) 国民民主党石川県第1区総支部長に公認内定

<新成人の誓いの言葉で……平成26年度・戸板校下成人式より>

大人として課せられる責任と義務を果たしながら、よりよい地域社会、更には「国際社会の創造」に貢献できるよう努めたい!!

【政治家を志したポイント】

大学で"日本外交"を学び、異なる利害を『約束』の力で乗り越える政治の魅力に触れ、自分もそんな仕事が見たいと思うようになりました。経済の「低成長」と「少子高齢化」に伴う社会の変化と、国民の強い"政治不信"があります。当事者世代の一員として、山積みする日本の課題に取り組むため、政治家への挑戦を決意しました。

自治労 NEWS 市従労

第132号 発行2020年9月3日 金沢市従労組 情報宣伝部

