



メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.4 2009.6.15

ちょっとした気づきで！

幸清会・大滝福祉会では、地域貢献とECOの取り組みとして、リングプルを集め地域の小学校へ寄付しています。研修の際にも空き缶のリングプルを集めています。また、相談員研修に出張先から駆け付けた理事長が飛行機の機内誌を往復分の2冊持っていました。ユニットに置いて読んでもらうため、必ず持ち帰っているそうです。機内誌もリングプルもそのままでは捨てられてしまうけれど、日頃のちょっとした心掛けで生きたものになると感じました。

マリッジブルーとマタニティブルー

6月も半ばになって気が付きました... 6月は結婚式シーズンですね！



6月の英語名 June はローマ神話のユピテル(ジュピター)の妻ユノ(ジュノー)から取られたそうです。ユノが結婚生活の守護神であることから、6月に結婚式を挙げる花嫁を「ジューン・ブライド」(June bride; 6月の花嫁)と呼び、6月に結婚をすると幸せになれると言われているそうです。

結婚や妊娠、出産は女性の人生の中でも大きな出来事で、幸せな気持ちに満たされる反面、非常にストレスフルな状態になります。マリッジブルーやマタニティブルーといわれるように、心のバランスを崩しやすく、バランスをとることが大変難しいものです。生活の変化はプラスでもマイナスでも、心身共に疲れがたまりやすいものです。外出の機会が減るなど、孤独感を感じやすい時期でもあります。我慢しすぎてはいませんか？ため込んでいる気持ちを吐き出すだけでも随分と楽になりますよ。お子さんとご一緒の来室も歓迎です。サポートするご家族も大変です。ご家族にもぜひ相談室を利用していただきたいと思います。



§ : 職場と適応・不適応 その2

職場の人間関係

私たちは、組織と切り離された仕事について考えることはできません。職場は上下横の人間関係で成り立っている組織です。組織の一員になった以上、上下横の人間関係を築くための基本的態度と技術を身につけ、積極的に組織メンバーで働きかけるとともに、活力ある組織作りにも貢献していくことが望まれています。他人に肯定的に接したり、相手の誇りや感情を傷つけないで仕事を進めていくのは大変難しいことですが、お互いが楽しく協働していくためにも、人間関係をより良くしていく努力が必要です。職場での人間関係は、話し方や聞き方などのコミュニケーションの単なる技術だけでより良くなるとは言えません。むしろ、人間関係を良くしようとする心や気持ちを持ち続けることが大切になります。

自分と100%同じ人間はいないわけですから、性格や価値観、生き方の違う人と一緒に仕事をしていくためには、自分の立場で考える、相手の立場で考える、第三者の立場で考える、という3つの基本的態度が大切です。自分の考えがはっきりしていて自分自身をよく知っていれば、相手ならどうだろうと考えることもでき、自分の対応の仕方もわかってきます。自分と相手の立場で考えた後は、客観的に自分と相手を第三者がみたらどう思うか考えてみましょう。友人や家族とけんかした時も、後から冷静に考えると相手の気持ちがわかってきたりもしますよね。うまく話し合えない時、この3つの基本的態度を参考にして整理してみると良いですね。

チームワークとは

「職場ではチームワークが大切」とは思うけれど、ところでチームワークとは一体どのようなことを指すのでしょうか？チームワークがとれているということは、みんながよく気心を知り合っている状態、仲良しなことだと思いがちですが、これは間違いです。チームワークとは、同じような考え方をもち同じ目標に向かって一緒に働いていることです。仲良く楽しくは働く上で大切なことですが、それだけでは専門職としての責任を果たせません。

一般的な職場は、指導的立場にある職員と何人かのメンバーによって構成されています。みなさんも自分の職場を想像してみてください。何人かの人が集まってお互いにかかわり合いながら、ある目標に向かって動き出すと、自分の意見や考えだけでは上手くいかないことはありませんか？それは集団が個人の集まり以上の性格を持つからです。チームワークがとれているというのは、集団がまるで一人の人間のように動いている状態だと言われています。難しいですね。

チームワークの取りやすい要因

- 1) チームのメンバーが共通の目標意識を持っており、全体としての一体感がある。
- 2) コミュニケーションがよく、葛藤が起きても感情的対立まで至らない。
- 3) 全員が自分の仕事の目標を明確に認識して、責任を持って仕事をしている。
- 4) 職場内で決められたことを皆が守り、決定にも参画できる。
- 5) お互いに助け合う相互援助の雰囲気がある。

チームワークの効果

- 1) 相乗効果が生まれ組織目標や課題が効果的に達成される。
- 2) 連帯感が高まり、人間関係が促進される。
- 3) 人との触れ合いが多くなり、孤独感から開放される。
- 4) 組織やチームに対する安定感が生まれる。
- 5) 目標や課題達成のプロセスで生きがい、働きがい生まれる。
- 6) 一人ひとりの能力が生かせるため、創造力が高まる。



チームワークが乱れやすい要因

- 1) 特定の個人が逸脱した行動をとる。
- 2) チームの目標達成に協力せず自分の関心事を優先させる。
- 3) チームのメンバーが異動したり、新しい人が入ってくる。
- 4) チーム内に派閥ができる。
- 5) 目標が不明確であったり、数が多すぎる。
- 6) 過去の慣行や慣例が根強く残っており、それに制約される。
- 7) リーダーの力量不足。
- 8) 会う時間が少ない。活動の時間がとれない。
- 9) リーダーの独断性が強く、メンバーの意向を聞かない。



事実の取り違えや情報不足で起こるもめ事は、お互いによく話し合い、理解し合うことで解消できますが、そこに感情が入ってくるとなかなか解決できませんし、他の問題もどんどん持ち込んでしまいます。こじれてしまう前に積極的に手を打つことが重要です。もめ事が起こってしまった場合は、根気よく解決していかなければなりません。仕事は私たちの生活の一部です。自分が気持ちよく働くためにも、どうしたらチームワークの良い職場に出来るか、私たち一人ひとりが考えることが大切です。みなさん一人ひとりが安心して働ける空間は、そこで暮らす利用者の方々にとっても住み良い空間ではないでしょうか？利用者の方々の安心のため、自分の日頃の態度や言葉遣いを振り返って考えてみましょう。自分を知ることで、周りが見えてくることもあります。