

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:80 2012・8・15

○ 自分の力に限界をつけるな！

先日閉幕したロンドンオリンピック。日本勢は金メダル7個、銀メダル14個、銅メダル17個の計38個のメダルを獲得しました！正々堂々と戦っている選手の姿に感動し、勇気をもらえたという人が多いのではないのでしょうか。みなさんはどのようなシーンが一番心に残ったのでしょうか。今回のオリンピックでは“快拳”“日本人初”“史上初のメダル”“〇〇年ぶりのメダル”このようなものが多かったように思います。自分の限界は知った上で、自分の能力に限界をつけないことが、スポーツの世界でも重要だとされています。これは、スポーツの世界だけではないと思います。自分自身についてよく知り、目標を高く持つことで、自分の考えや態度を律することができ、現在の生活が自分にとってより豊かなものになっていくのだと思います。日常生活でくよくよすることはあると思いますが、そんな時、4年後の自分はどのような自分でいたいのか想像してみてください。今の頑張りは将来の自分につながっていますよ！



○ O-157に気をつけよう

さて、8月半ばの北海道は、暑さも一段落したように感じますが、湿度が高くて蒸し暑く、過ごしにくく感じる日もありますね。みなさんは職場やご家庭で、調理や食事をする際など、食中毒に気をつけていますか？北海道でもまだまだ食中毒には警戒が必要なようです。先日、札幌市内にある高齢者施設に入所していた80代女性1名が、腸管出血性大腸菌O-157に感染し、死亡したとの発表がありました。また、札幌市内の4歳の女児も同じくO-157で亡くなっているそうです。北海道庁によると、札幌市を含め道内10施設で約100名が腹痛などの症状を訴えているそうです。消費者庁は13日、高齢者や乳幼児のための施設などで食事を提供する際に、食中毒に十分注意するよう呼び掛けています。食材を冷蔵庫に入れたらそれで安心してはいませんか？冷蔵庫内は清潔に保っていますか？

○ 全国個室ユニット型施設推進協議会 全国研修大会 in北海道

みなさん、8月31日(金)～9月1日(土)の2日間、全国個室ユニット型施設推進協議会の全国研修大会が札幌の北星学園大学において開催されます。テーマは「その人“らしさ”を支える個別ケア」～個別ケアの歴史への挑戦～です。大会長は当法人の大久保幸積理事長です。31日(金)には、TVなどでもおなじみのソムリエ、田崎真也氏が「その人らしさを支えるサービスについて」というテーマで特別講演をされます。これは一般公開されますよ。

§：40 ハラスメント その2

8月7日、総合ケアセンター大原の杜にて行われた当法人のセクハラ・パワハラ研修では、職場におけるセクシュアルハラスメント・パワーハラスメントの定義や分類などを整理し、さらに、職場における地位によらない職員間のいじめや嫌がらせについても考えました。ロールプレイでは、参加者のみなさんが積極的に取り組まれ、ハラスメントの発生時、実際にどのような心境になるのかなど、身近な問題として考えるきっかけとすることが出来たのではないかと思います。今回の通信では、パワーハラスメントについて考えていきたいと思います。



○ パワーハラスメント

パワーハラスメントは様々な定義がありますが、「職場において、地位や人間関係で弱い立場の人たちに対して、繰り返し精神的又は身体的な苦痛を与えることにより、結果として相手の働く権利を侵害し、職場環境を悪化させる行為」と定義されています。パワーハラスメントは、上司から部下に対して起こるものだけでなく、部下から上司に対するものや同僚同士間に起こるものも含まれます。

みなさんの職場では、いじめや嫌がらせは起きていませんか？職場で仲良しグループを作って、仲間はずれをしたり、仲良しだからと適切な注意や指導を怠ってはいませんか？セクハラもパワハラも、背景にはコミュニケーション不足があるとされていますが、コミュニケーションをはかるといことは、ただ仲良く過ごすということではありません。職場において、良好なコミュニケーションをはかるとは仕事を進めていくためにも大変重要ですが、良好なコミュニケーションとは、お互いの意見や感想などを言い合える関係を築くためのものです。友達同士の仲よし関係が良好なコミュニケーションではありません。職場においていじめや嫌がらせ、パワーハラスメントを発生させないためには、職員各々が自分の意見や思いを伝えあえる関係であることが重要です。誰もが「私の職場にハラスメントはない」「起きるわけがない」そんな風に思っていると思います。しかし、実際に介護業界でもハラスメントは発生しています。「自分のところでは起きるはずがない」そうした思い込みがハラスメントを蔓延させているのかもしれない。「自分のところでは起きるはずがない」ではなく、「自分のところでは起きさせない」という気持ちで過ごしていきたいですね。



職場内のハラスメントやいじめ・嫌がらせは、職場内の雰囲気悪くしていきます。そして、職場内の人間関係が悪化するにつれ、仕事の能率や質も低下していきます。“自分の思いをきちんと伝えること、相手の思いをきちんと知ること”は、私たちが働いていく上でとても大切なことです。自分がされて嫌なことは、相手も嫌なことなのです。

*** 食中毒注意！冷蔵庫内は清潔に保っていますか？ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**