

メンタルヘルス通信

<第50号>2016年7月1日
香川県教育委員会事務局健康福利課

私たちは、1日の3分の1(以上)の時間を職場で過ごしています。職場での人間関係がうまくいって
いれば楽しく仕事ができますが、その逆だと毎日がつらいですよ…。

職場には、いろいろなタイプの人がありますから、自分と相性が良い人ばかりとは限りません。考え方
の違いなどから、お互いの関係がぎくしゃくすることもあるかもしれませんね。

以下、職場でありがちな状況を4人(いずれも仮名)の架空エピソードにしてみました。快適な職場づ
くりについて考えるきっかけやヒントになれば…と思います。



健太さん

職員室にいたら、その場にいない人の悪口を言っているのが聞こえてきて…。僕はそこ
には加わらないようにしているんですけど、そのせいでちょっと疎外感もあります…。
それに、もしかしたら自分がいない時には、僕も同じように悪口を言われているんじ
ゃないか…って、すごく不安になるんですよ…。

後輩の仕事ぶりを見ていて、ちょっと気になることがあってね…。今回、思い切
って本人に直接伝えてみたんです。あ、もちろん、後輩を傷つけないように言い
方は工夫しました。そしたら、「自分では気づけなかったから、教えてくださいって
良かったです。ありがとうございました。」と笑顔で言ってくれました。



康司さん



福美さん

私、Aさんのことがちょっと苦手で…。この間、同僚にそのことをしゃべったんです。
その時は聴いてもらってスッキリしたんだけど、最近、Aさんがあまり話をしてくれ
なくなっていて、なんだか避けられているような気がして…。忙しいからなのかなー。
でも…もしかしたら、私が言ったことがAさんに伝わったのかも…。どうしよう…。

3年前、Bさんとうまくいかない時期があって…。でも、家族や友人に相談しな
がらなんとか乗り切ることができました。この4月からまたBさんとペアで仕事
をすることになったんだけど、不思議なことに前と違ってやりやすい感じです。
Bさんの良い面も見えるようになってきた気がします。



利恵さん

みなさんも同じような経験はありませんか?日頃から相手の気持ちを考えて、思いやりのあるコミュ
ニケーションができるといいですね。

人間関係から生じるちょっとした悩みは、積み重なっていくと大きなストレスとなり、心身の不調へ
と発展する場合があります。ひとりで抱え込まずに、安心できる相手に話してみましよう。相談窓口を
利用するのもお勧めですよ。

(臨床心理士 島原一恵)