

この仕事
よくわからないんだけど
なんか相談しにくいな…



強めに注意して
パワハラって言われても
困るしな…

モヤ



そういえば…
あの件、報告がないけど
どうなってんだろう



職場で モヤったときの 心のトリセツ

〈取扱説明書〉

※モヤる…「モヤモヤする」を省略した言葉。

モヤ



この仕事、
自分に合っていない気がして
モチベーションが
あがらないな…

最近ミスが多いけど
もう少し仕事に集中して
もらわないと!

モヤ

最近、残業続きで
よく眠れてなくて
仕事に集中できない
んだよね…



毎朝、職場に向かう足取りが重く感じられ「今日も仕事か…」とため息をついていませんか？

企業で働くということは、多様な価値観をもつ幅広い年齢層の人たちが集まって、
その企業の理念や目標にそって、それぞれの能力を活かすことです。

しかし、心にモヤモヤを抱えたままでは能力を十分に発揮できず「**心の不調**」におちいって、
自分らしく生きることができなかつたり、病気になってしまうかもしれません。

この冊子は、毎日がんばるみんなのための『心のトリセツ』。職場で心が“モヤった”ときに参考に見てみてください。

名古屋薬業健康保険組合

「心の疲れ」を知ろう!

「心の疲れ」は、体の疲れ以上にわかりにくいもの。もしかしたら自分では気づいていないだけで、あなたの心は疲れているかも…。まずは自分の心の状態をチェックしてみましょう。



思い当たる症状はありませんか?

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪く、熟睡感がない | <input checked="" type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛や吐き気があるが、原因がわからない | <input checked="" type="checkbox"/> やる気が出ず、落ち込みやすい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 常に体がだるく、疲れている | <input checked="" type="checkbox"/> こだわりが強くなってきた |
| <input checked="" type="checkbox"/> 動悸・めまいがする | <input checked="" type="checkbox"/> 集中力がなく、ミスが多い |
| | <input checked="" type="checkbox"/> 些細なことが気になる など |

複数該当する場合は心が疲れている可能性が!

※あまりに症状がひどく、長引く場合などは受診が必要となる場合もあります。

今日からできる! 疲れた心を癒す「セルフケア」

心の疲れは、そのまま放っておくと心身の病気につながる場合があります。疲れのサインに気づいたら、**自分なりにリラックスできる「セルフケア」**を取り入れてみましょう。

職場で

- ストレッチや軽い運動をする
- 深呼吸をする
- 忙しいときこそ笑顔をつくる
- 甘いものを少しだけ口にする
- 気分転換できるグッズなどを上手に使う
- 周りの人に話を聞いてもらう など



日常生活で

- 体を動かす
- 音楽を聴いたり、歌ったりする
- 趣味や創作・作業に没頭する
- 湯船にゆっくりつかる
- しっかりと休息・睡眠をとる
- 今の気持ちを紙に書き出し、問題点を整理する など



周りの人の「異変」に気づこう!

わたしたちの周りには、あなたが思っている以上に心にトラブルを抱え、そのシグナルを発している人が**多くいます**。身近な人の心の不調に気づくためには、たとえ何気ない変化でも見逃さないことが大切です。

周りの人にこんな変化はありませんか?

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 仕事が極度に遅くなった | <input checked="" type="checkbox"/> 笑顔が少なくなった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 無口になり、会議などでの発言が減った | <input checked="" type="checkbox"/> 欠勤、遅刻、早退が多くなった |
| <input checked="" type="checkbox"/> ミスが多くなった | <input checked="" type="checkbox"/> 身だしなみが、だらしくなった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 話にまとまりがなくなった | <input checked="" type="checkbox"/> 酒を飲むと悪酔いしがちになった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 何かにつけて、くどくなった | <input checked="" type="checkbox"/> 怒りっぽくなった など |



周りの人の異変に気づいたら…

何気ない雑談から本音を引き出す

あらたまて話を聞くと話しづらいくともあります。**雑談の延長で体調や気分の話に触れる**ほうが自然に本当の気持ちを聞くことができます。



相談内容はほかの人にももらさない

信頼して話してくれた**内容をほかの人に話してはいけません**。第三者への相談が必要なケースも、必ず本人の了承を得てください。



アドバイスはしない

話を聞いても、**アドバイスをする必要はありません**。聞き役に徹して深刻度が高いと感じたら、専門の窓口への相談をすすめるようにしましょう。



上司・管理監督者のみなさまへ

部下の異変に気づいたときは、しっかりと話を聞く時間を設け、必要に応じて産業医への相談や専門の窓口・当健保の「メンタルヘルス相談」などの利用をご提案ください。

部下との信頼関係は、心の不調の悪化を防ぐためにも重要です。日ごろからコミュニケーションをとるよう配慮をお願いします。

セルフケアで改善しない!? そんなときは専門家に相談

● 当健保の「メンタルヘルス相談」

対象者 被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)

相談員 臨床心理士

臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人の「こころ」の問題にアプローチする「心の専門家」のこと。

臨床心理士が、あなたの心の悩みを解決をお手伝いします。相談方法は「面接」か「電話」のどちらかを選ぶことができます。

通話料 無料 面接は年度内5回まで無料

プライバシー 厳守!

専用ダイヤル 0120-933-364

- ① 専用ダイヤルに電話をかける
- ② 音声ガイドに従って、相談方法を選択(面接or電話)

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

名古屋業健保

検索

メンタルヘルスサポート事業



こんなときはお電話ください!

- 仕事でストレスがたまっている
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護がづらい
- なぜか頭痛や下痢が続いている など



◆ 働く人の「こころの耳電話相談」

職場の人間関係や仕事上の悩みなどについて電話で相談できます。

0120-565-455

こころの耳電話相談

検索



◆ まもろうよ こころ

電話だけでなく、LINEなどのSNSやチャットでも相談できます。

まもろうよ こころ

検索



※いずれも厚生労働省が運営しているサイトで、相談時間はご希望の窓口により異なります。



「考え方」を変えよう!

心の健康を大きく左右するのは、「**人とのかかわり**」です。以下の4つは、生活するうえで多くの人が直面することですが、これにうまく対応できるかどうかで心が受けるダメージの程度は大きく変わります。対処法の例として参考に見てみてください。

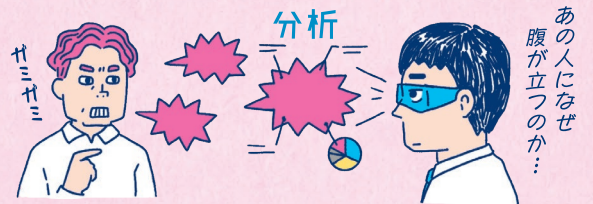
1 「合わない人」がいる →無理に合わせなくてOK!

職場では、**すべての人と気が合うわけではありません**。異なる考えなどをもつ人が1か所に集まる場所のため、「合わない」と感じる人もいます。相手のよい面を探しても受け入れられない場合は、**必要なやりとりのみを行って上手に距離をとる**ようにします。



2 腹が立った →分析してみよう!

相手の言動の原因や自分が腹を立てる理由を**冷静に分析する習慣**をつけましょう。自分に非がなければ、**3と同様に「受け流す」**、「いろいろな人がいるんだな」と心の中でつぶやくなど、**怒りをおさめる考え方のパターン**を用意しておきましょう。



3 嫌なこと・落ち込むことを言われた →受け流すことも大切!

「なぜ、そのようなことを言うのか」を考え、まずは**自分の行動の改善により解消できるものかどうか判断**してみましょう。解消が難しい場合は、「相手の気持ちを理解するのが苦手な人なんだな」などと思うようにして、**ある程度「受け流す」**ことも大切です。



あってはいけませんが、**ハラスメント**など逸脱した言動を受けた場合は、**信頼できる人や専門の窓口**に相談することも必要です。

4 断りづらい →猶予をもらおう!

業務上であっても、**無理だと思ったら断ることも必要**ですが、角が立たないように断ることは難しいもの。このようなときは「**猶予をもらう**」「**またの機会を得る**」といった断り方をしてみましょう。



しばらく無理そうであったり、能力的限界を感じるような場合は、「今の自分には無理そうです。本当にすみません」など**正直に現状を伝える**ことも必要です。

勇気をもって相談したら、解決することはよくあります!

悩みや困ったことがあったら、ひとりで抱え込まないことが大切です。

悩んでたところがよくわかった!
相談してよかったな

