

部下の心の 変調を 早期に見つけるには

日頃から 気配りと目配りを

同僚や部下の心の変調をキャッチするには、健康なときの様子を把握できていなければ変化があっても気づくところは難しいものです。「今日のみんなの調子はどうかな？」そんなまなざしを毎日投げかけていれば、心の変調の早期キャッチができるでしょう。

風通しのよい 人間関係が大切

上司から部下へ、いつも一方通行ではよいコミュニケーションは生まれません。お互いにプライベートな話も自然にできるように職場なら、何かあったときも相談しやすくなります。そうした風通しのよい人間関係を日頃から心がけてください。

変わったことが 見られたら

何か兆候をキャッチしたときは、見守りながらさりげなくサポートします。必要と判断したら、本人に話を聞いてみましょう。その後は、職場として何ができるのか、担当部署の人に相談して対処します。



心が不調な人に話を聞くとき

- | | | | |
|---|--|-----------------------------|---------------------------------|
| <p>基本的な心がまえ</p> | <p>相手の気持ちに同調する</p> | <p>相手を傷つけないようにする</p> | <p>相手が自己決定するのをゆっくり待つ</p> |
| <p>1 「斜め」の関係を大切にする</p> | | | |
| <p>上司と部下の関係であっても、上下関係ではなく斜めの関係になるよう心がけましょう。たとえば、おじと甥のような関係です。</p> | | | |
| <p>2 “コミュニケーション”は避ける</p> | | | |
| <p>「一杯やりながら」では、相手の悩みを心から聞くことはできません。酔ったいきおいで、説教してしまったりしがちです。</p> | | | |
| <p>3 ゆっくりした気持ちのときに会う</p> | | | |
| <p>できれば職場を離れたところで、職場内であれば、勤務時間が終わってからにしましょう。ゆっくりと話を耳を傾けてあげてください。</p> | | | |
| <p>4 よいアドバイスをしようとするしない</p> | | | |
| <p>何かアドバイスを、というのは間違いです。話をよく聞いて、相手の気持ちが落ち着き、何とか自分で脱出口を見出せる余裕を引き出すのがカウンセリングの基本です。</p> | <p>5 「何か原因があるはずだ」と予断しない</p> | | |
| | <p>つい悩みの原因を探そうとしがちですが、うつ病の場合は原因がはっきりしないケースが多いもの。話を聞いてあげるうちに、すっきりさせるのが上手な聞き手です。</p> | | |
| | <p>6 上司が責任を感じすぎるのはよくない</p> | | |
| | <p>同じ部署から心の不調をきたした人が出たからと、自分を責めないこと。上司が原因で部下が病気になったケースはまれです。</p> | | |
| | <p>7 できるだけチームをつくる</p> | | |
| | <p>自分一人で対処するのではなく、信頼できる同僚や専門のカウンセラーなどとチームをつくりましょう。</p> | | |
| | <p>8 本人が決断できるようにする</p> | | |
| | <p>カウンセリングの目的は、悩み本人が自分で決断できるように導くことです。それができるように、あくまでもサポート役に徹してください。</p> | | |