日刊工業新聞
年月日 2007 16
ページ 11
NO.

職場におけるメンタルヘルスケア ⑩

変化に適応できる組織と個人を実現

これまで、個人が取り組めるケアとして、規則正しい生活習慣を維持することの大切さ、ストレスをセルフコントロールする方法、自分の考えや感情に「気づき」、そして「切り替える」こつやストレスをやわらげるために多様なレパートリーを持つことの大切さ、マインドフルネスの紹介、ポジティブな自分でいるための振る舞い方、毎日の行動をより良く変える方法をお伝えしてきた。

また、組織として取り組むべきケアとして、非常時において従業員のストレスにどう気づき対応するか、リスクヘッジと安全配慮義務遂行の観点から押さえておきたい企業の対応、多様な人材を生かすためのコミュニケーション、プレゼンティーイズムを見える化することの意義と個々の従業員の痛み・苦しみに目を向けることの重要性もお話しした。

最終回の第10回は、これまでに論じてきたことをふまえながら、職場におけるメンタルヘルスケアのこれからについてお伝えする。

今、新たな働き方が確実に広まってきている。もともと厚生労働省が進めてきた「働き方改革」に加え、新型コロナウイルスの影響により、ハイコンテクスト文化である日本にはそぐわないと思われてきたリモートワークも一気に定着した。

当面の間は、「ウィズ コロナ」を意識した生活にならざるを得ないだろう。そのような環境の中、働く人々の心身の健康を維持・増進してくために、組織も個人も意識改革を迫られている。

組織が持つべき視点は、従業員一人ひとりが持っている力、パフォーマンスをいかに最大化するかということである。これまでのように従業員をひとくくりにしたような施策・

桜又 彩子
SOMPOヘルスサポート シニアゼネラルコンサルタント

1人ひとりの選択肢を用意

「ビヨンド コロナ」では変化し続ける社会にフレキシブルな対応が必要

制度ではもはや対応できない。従業員一人ひとりの得意分野・価値観・働く場所・背負っている家庭事情・健康意識・健康リスクなどは異なる。どのように違うのかをまずは把握する必要がある。そして、その違いを前提とした環境や選択肢を用意することが重要だ。

個人が持つべき視点は、自己責任、セルフマネジメントである。もはや、会社が何をしてくれるのかと、口を開けて待っている時代ではない。会社が差し出す選択肢の中から、自分のパフォーマンスを最大化するために役立つツールを主体的に選ぶ。健康に関する正しく新しい情報を常に仕入れ、自分の心身は自分で守る。こういった意識や行動の重要性がより高まっている。

健康経営の有識者の一人が、これからは「ウィズ コロナ」ではなく、「ビヨンド コロナ」だと話していた。非常事態に対応することがゴールではないという。

非常時をきっかけとして、変化し続ける社会に対し、フレキシブルに適応できる組織と個人を実現していくことが大切になる。

（おわり）

無断転載・複写禁止 ㈱日刊工業新聞社