

◆……著者が語る

「ココロを癒せば 会社は伸びる」

部下もマネジャーも元気になるメンタルケアの実践

川西由美子 著 メンタルヘルスケア・コンサルタント

● ISBN 4-479-44747-6



働く人にもっとココロのケアを

私がふだんメンタルヘルスケア・コンサルタントとして働く人たちのカウンセリングをしていて感じる。それは、心身ともに疲れているのに、休んだり、周りに助けを求めたりできない人が多いことです。みなさん、「休むと迷惑をかけるから」「うっ」だとわかれば出世が絶たれてしまう」と心配しているのです。

近年、労働災害やサービス残業などが社会問題化し、企業が不当に従業員を働かせていないかをチェックする目は厳しくなっています。しかし、企業が従業員をケアする仕組みはまだまだ不十分ですし、うつなどの心の病に対する偏見も根強く残っています。そのため、心身のつらさを抱えたまま働き続けている

人が少なくありません。

でも、「ストレスや疲れがあるのは当たり前」という感覚は危険です。そのまま放っておくと、心や体の深刻な病気になるってしまいます。こともあるからです。そのため、自覚のある人には何らかのケアが必要なのですが、実際には、忙しすぎて病院に行けなかったり、悩みが社内の人間関係に関するものであるために同僚に相談できなかつたりします。

このように、従業員個人として心身のトラブルに対処するには限界があり、やはり会社として従業員を心身両面からケア、サポートすることが欠かせません。それが、近年日本でも導入する企業が増えている「EAP＝従業員支援プログラム」です。

人事担当者を中心に、カウンセラーや産業医、栄養・運動の専門家が力を合わせてEAPを行えば、社員は元気に働くことができます。そうすれば生産性は上昇し、休職率や離職率も減り、設備投資などの効果もアップします。本書では、そんなEAPサービスの内容と成果について、私の契約企業を例にとつて解説しています。ほかにも、ウェブ・カウンセリングをはじめとする企業内カウンセリングの成功例についても紹介しています。

本書を読んで、心や体につらさを抱えたビジネスマンが勇気を出して「休み」「助けを求めろ」ことを望みます。そして経営者や人事担当者のみなさんには、疲れた社員をケアすることの大切さを理解していただきたいと思えます。個を大切にこそ、企業も本当の成功を収めることができるはずですよ。

