

NPO 法人 北海道勤労者安全衛生センター

HP : <http://www.hokkaido-osh.org/index.html>**NEW「職場のコミュニケーションスキル」研修用 DVD の紹介 職場研修で活用を！****①アンガーマネジメント「上手な怒りとの付き合い方」について 【その2】**

アンガーマネジメント
上手な怒りとの付き合い方

自分の「怒り」のツボを知る

先週号では、怒りは「自分の大切なものを傷つけられた時」に生じる感情であり、「怒り」方程式を理解していると「怒り」を俯瞰的に見ることができ、感情の爆発が抑えられることをお伝えしました。今回は「怒り」との付き合い方には、主に【クールダウン】と【カウンティング】の方法があることを説明します。クールダウンの方法は、一つに「斬新的筋弛緩法」であり、カラダに力を入れたり脱力をして力が抜けていくを感覚を味わい落ち着きを取り戻すもの、もう一つは「呼吸法」で腹式呼吸でゆっくりと呼吸を行い感情を鎮める方法があるそうです。カウンティングでは、「怒り」は激高であっても 6 秒が最大と言われているため 10 秒数えて怒りを鎮める方法があるそうです。他に「リマインダー法」があり、怒りの溜飲を下げるフレーズを準備しておき自分に言い聞かせるというものです。特に「自分の怒りのツボ」を知ること、そもそもどんな時に「怒り」を感じやすいか、自分の中に「すべき思考」という考え方方に注目して、繰り返し「怒り」を感じる場合には「すべき思考」がツボになっている可能性があることを自覚することが大切だと思います。その気づき方として、何度も腹が立った場面で、その時に自分の頭に浮かんでいる考えを書き出して共通する思考を見つける方法が一般的だと言われています。書き出した「すべき思考」

が①職場の共通認識か？②職場がパフォーマンスを発揮するために役立つ考え方か？をチェックして、共通認識でもなく役立つものでないときは「自分はその価値観を大事にしているが、そう考えない人もいる」として受け入れることを勧めています。「すべき思考」を手放してもよいと判断して価値感を変えていく必要があります。

次回からは、「アサーション」について紹介します。

お知らせ 北海道勤労者安全衛生センターの労災防止研修用 DVD(無料)ライブラリー

[北海道安全衛生センター所有 DVD 一覧\(PDF\)](#) 100 本を超える DVD があります。会社で買うと 1 本 5~10 万円！

先日は札幌市西区土木部をはじめとする市内 10 区の「土木部等安全衛生委員会」の研修で利用していただきました。

申込は safety@rengo-hokkaido.gr.jp

会員組織でなくても無料でお貸します

企業・団体での研修会講師の依頼・相談も無料ですので当センターに気楽に相談を！

NEW「札幌市シルバー人材センター・豊平区」の方々とパワハラ・カスハラ対策について相談

11月28日(金)に「札幌市シルバー人材センター」の豊平区の役員 3人が当センターを訪れ、人材センター会員が派遣先・発注者かを受けるパワハラ・カスハラの現状を伺い、その対策について木下事務局長理事と話し合いました。60 歳以上の方が生きがいと健康の増進を図るために働くことを通して社会参加をしていく「シルバ



「一人材センター」は法律で定められた団体で札幌市では3,300人ほどの登録があり、センターから提供された仕事、「あて名書き」「除草作業」「ちらし配布」「経理事務」「大工仕事」「家事手伝い」「学校管理」などで活躍されています。役員の方々から、近年は「定年引上げ」の影響などで登録会員が減少していることや、発注者からの仕事は個人が請け負う仕組みで「労災」の適応範囲外であることなどの説明がありました。そうした中で、あくまで個人が仕事を選ぶ【受注者である】という性格上、個人で抱え込みやすくなり、発注者とのトラブルが「センター」にフィードバックされにくく、被害が報告・集約しづらい体制であることが問題点として指摘されました。また、高齢者同士の発注・受注者の関係が多く、言葉の行き違いや思い過ごしでクレームやハラスメント被害に発展しやすいことや、受注者を怒鳴りつけるといった「逆ハラスメント」も起きやすいことから「ハラスメントの判断基準」について説明を求められました。個人の対応では解決できない場合の対処についての質問もありました。こうした質問や課題については「出前講座」で会員の皆さんに回答することとし、今月下旬に豊平区の会員の皆さんを対象にセミナー講演を行うことになりました。

NEW 中高年のメンタルヘルスケアを 年末年始無災害運動で「ウェルビーイング」の組織運営を

これまでメンタルヘルスについての様々な記事を掲載してきましたが、上記のシルバー人材センターでの相談でも高齢者同士の意思疎通の難しさ、Z世代と中高年とのコミュニケーションスキルなどが会社経営者や勤労者にとっての課題となっています。特に、バブル期入社世代の精神面の不調が課題となっていることを今回をお伝えします。背景には、役職定年による役割感の喪失や定年後の不安などがあるようです。中高年齢者が安心して働ける職場づくりに向け、心理的・社会的充実感が得られるように「ウェルビーイング経営・組織運営」が大切であるとされています。

コロナ禍を経て働き方の変化が加速したと言われています。こうした中、ミドル・シニア世代のメンタルヘルス不調が課題となり、バブル期の大量採用世代にあたるため現場第一線で活躍してきたものの、役割喪失感や定年後の不安などネガティブな要素の仕事がモチベーションに影響していると言われています。役職定年によって「肩書」が外れて自分の立ち位置が不明瞭となって孤立感や疎外感などで、ストレスを抱えることとなってしまうようです。また身体的変化も大きく、視力・聴力・平衡感覚などが低下し、高血圧や糖尿病に罹患する人が増加します。身体機能の低下は、労働災害のリスクを増大させるとともにメンタルヘルスにも影響を及ぼします。

こうしたことから、中高年が安心して働けるように「ウェルビーイング」を取り入れることが提唱されています。心身の健康、働きがい、良好な人間関係など「幸福」を組織運営・会社経営の中核に据え、心理的・社会的・経済的な充実感を高める手法が求めてられています。近年は企業・組織の価値が有形資産から人的資本にシフトしている傾向があり、職員のウェルビーイングが生産性、イノベーション、定着率を左右するとして大きな注目を集めています。中高年者も働き方の多様化が進み、キャリアの再設計で長く健康でやりがいのある職場づくりが不可欠だとされています。中高年者は職業生活を会社・組織に頼ってきた面があることから再設計は難しいとされていることから、メンタルサポートやキャリア支援を行う「橋渡し役」のスタッフの育成・配置が重要となっています。



NEW教員の“精神疾患による休職”7000人の時代 不当要求「担任の変更や辞任の要求」も該当



学校の“カスハラ”対策 東京都教育委員会が素案公表 12/2Yahoo!ニュース

【TBS NEWS DIG】の記事より紹介

保護者による暴言や理不尽な要求など、学校でのカスタマーハラスメントが問題となる中、東京都教育委員会は保護者と向き合う教職員に向けたガイドラインの素案を示しました。示された素案では、ハラスメントのおそれのある保護者に対しては、▼事前に通知してやりとりを録音することや、▼面談時間を原則30分以内とし、差別的、性的な言動などがあれば、ただちに対応の終了を検討することなどが盛り込まれました。また保護者に対しては、「教職員との連絡にあたってのお願い」として、ガイドラインの内容について周知する案などが示されています。教職員が対応する上で、ハラスメントと判断する際の言動の具体例も示され、▼土下座の要求や、▼担任の変更・異動・辞任の要求、▼行事や部活動で出る音への地域からの過剰な苦情などがあげられています。一方、素案では教職員と保護者との日頃からの関係づくりも重要だとして、これまでの管理職の研修に加え、全ての教員を対象に「連携・折衝力アップ研修」を行うといった方針なども盛り込まれました。都は、年度内にガイドラインを完成させ、来年度からの活用を目指す方針です。

先日は、茨城県水戸市のガイドライン策定について掲載ましたが、教員不足の原因となっている長時間労働の背景には事務作業の過多や教育課程の過密化だけではなく、保護者からのクレーム対応が超過勤務の原因となり、メンタルヘルスに影響を与えて休職者増につながっている現状から希望者が減少していることが挙げられています。

■ 中・災・防・技・術・支・援・部・情・報・

令和6年度の研修・セミナーの開催日程もホームページに掲載しています。詳しくは、各研修等のページをどうぞご確認ください。<https://www.jisha.or.jp/seminar/oshms/index.html>

<安全衛生団体>

■中央労働災害防止協会 <http://www.jisha.or.jp/>



■ 厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40277.html に掲載。

■ 北海道安全衛生サービスセンター <http://www.jisha.or.jp/hokkaido/>

■ 安全衛生情報センター <http://www.jaish.gr.jp/index.html>

■ 労働科学研究所 <http://www.isl.or.jp/>

■ 労働者健康安全機構 <https://www.johas.go.jp/>

■ 労働安全衛生総合研究所 <https://www.jniosh.johas.go.jp/>

■ 北海道産業保健総合支援センター（産保センター） <http://www.hokkaidos.johas.go.jp/>

■ 職場のあんぜんサイト (mhlw.go.jp)

■ 労働調査会 <https://www.chosakai.co.jp/>

■ 日本産業カウンセラー協会北海道支部

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部 (counselor.or.jp)

【必見】「2024年度 働く人の悩み相談室」開設中！しております。詳しくはこちらから お申込み・お問い合わせは下記までご連絡下さい。▼ご予約は電話：011-209-7000（平日 9時～17時 ※土日祝日はお休み）メール：sapporo@counselor.or.jp（当日をご希望の方はお電話での受付になります。）

- 個人の方へ | カウンセリングのご相談 | 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北海道支部
(counselor.or.jp)

- 日本産業カウンセラー協会 <http://www.counselor.or.jp/>

<行政>

- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>
- 厚生労働省 北海道労働局 <https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/>
- 北海道 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/>
- こころの耳（メンタル専用サイト） <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

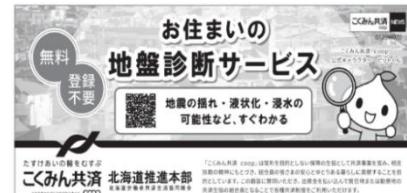
「事例紹介」に検索機能を追加しました。

こころの耳 Q&A | こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト (mhlw.go.jp)

- パワハラポータルサイト「明るい職場応援団」 <https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>
- アスベスト情報 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html>
- 独法 労働政策研究・研修機構（JIL） <https://www.jil.go.jp/>
- いじめ・メンタルヘルス労働者支援センター（IMC） <http://ijimental.web.fc2.com/index.html>

<おすすめHP>

- ガン情報 がん対策情報センターについて
- がんと仕事のQ & A
- 過労死防止学会 <http://www.jskr.net/>
- 全国過労死を考える家族の会 <http://karoshi-kazoku.net/>
- 日本アドラー心理学会 <http://adler.csde.ne.jp/index.html>



〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろうビル 5F

事務局長理事 木下真一 TEL 011-272-8855 safety@rengo-hokkaido.gr.jp