

心の健康

柳田先生の

職場での疲れ

ゴールデンウィークも終わり、皆さんの仕事も本格的に忙しくなってきたのではないのでしょうか。この時期は、どこの自治体でも定例議会が迫っていて、お忙しいことと思います。今回は「職場での疲れ」について考えてみたいと思います。「仕事だから疲れるのは当たり前。忙しかったら疲れるし、どうすることもできない。何を今さら。」と、思われるかもしれませんが、お付き合いください。

Aさんは異動で新しい部署に配属に。公務員になった時からいつかは開きたいと思っていた部署に配属され、とても張り切っていました。しかし、議事を終えた7月頃から仕事に集中出来なくなり、ミスが目立つようになりました。「議会対策で忙しかったし、ちょっと早い夏バテかな。せつかくこの部署に来ることが出来たのだから、ここを乗り切らな」と、頑張っていました。しかし、疲れは溜まるばかりで、仕事の能率も極端に落ちてしまい、8月の終わり頃には休職することになってしまいました。

後に、7月から8月頃の様子をAさんにお聞きすると、「とにかくあれをしないと、これをしないと考えるてしまい、常に追いまくられているように感じていました。そのうち自

分が何をやっているのかも分からなくなり、当時の記憶はあまり定かではありません。」

Bさんもこの春異動しました。前の部署ではとにかく忙しく、毎日が慌ただしく過ぎていました。今回異動したことで「あの慌ただしさから解放され、正直ホッとしました。」と、仰っていました。しかし、半年過ぎた頃から、ひどく疲れを感じるようになってきました。以前は、少々残業が続いても「今日も頑張らない」と、張り切って出勤していたのですが、そういう気分になれませんでした。勤務中は気分が晴れず、やる気も湧かないので疲れだけが残ります。

先輩や同僚に相談をしても「何贅沢言ってるんだ。気が抜けてるんじゃないの。」と、まともに取り合ってくれません。そこで、Bさんは仕方

なくカウンセラーに相談しようと考え、共済組合の面接相談に申し込みました。

その後のAさんとBさん

いかがでしょうか。公務員にはよくある風景でしょうか。「ここを乗り切らないと、一人前にはなれないよ。」といった声も聞こえてきそうです。

Aさんは2ヶ月ほど休んだ後、試し出勤を経て職場に復帰しました。休職中にAさんは「次に職場に出る時は、仕事をもう少し整理しよう。」と考えました。以前は、ただ闇雲に言われたことを実行し、無我夢中で仕事をしていました。自分が何をやっているかも分からず、達成感もなく、ただ仕事をこなしているだけになっていました。「一体自分は、何をやっているんだろう。」と、思うこともしばしばあったようです。今回復帰してからは仕事を整理し、上司から仕事を頼まれた時も自分で考え、分からないことは上司に確認してから取り組むよう心がけました。

Bさんはカウンセリング中にある事に気がつきました。「前の部署は忙しかったが、皆で頑張っているとい

う感覚がありました。今の部署は一人一人が自分のペースで仕事をし、他人の仕事に干渉することはありません。なかには、自分の仕事を他の職員に押し付ける人もいて、あまりいい雰囲気ではなかったですね。」

その後も、疲労感を抱えながら1年間仕事を続けました。翌年の異動で大幅に職員が入れ替わり、少しずつですが職場の雰囲気も変わっていききました。Bさんと同時期に異動してきた課長さんも、職場の雰囲気に違和感を覚えており、何とか変えたかったと仰っていました。そして、2年目以降のBさんは、疲労感を溜めることなく仕事に集中出来るようになりました。

仕事の忙しさ自体は、残念ながらなかなか改善されません。むしろ、更に忙しくなっていくかもしれません。そういった環境の中で、どのようにやっていくのかという問題です。

Aさんの場合は、自分の仕事をコントロールすることが出来ずに、仕事に振り回されていました。人は主体性を持ってやっていかないと、長続きしません。仕事だから、自分の意思とは関係なくやらざるを得ない

ということも多々あります。しかし、そのような場合でも自分の考えを持って、なぜ自分がこの仕事を行うのか、意識しながら取り組んでいくことが必要です。

Bさんの場合は、職場の雰囲気の問題です。忙しい環境の中で、皆でどのように頑張っていくのか、お互いが支え合えるような職場環境を作っていくことが大切です。

そして、どちらの場合においても、管理職の関わり方が非常に重要になってきます。特に、若い職員や異動したての職員は、その職場の事がまだ把握出来ていません。そのあたりも考慮して、仕事のしやすい環境を作っていく必要があるのではないのでしょうか。



〈やなぎた てつひろ〉1962年生まれ。若草病院を経て宮崎カウンセリングセンターを開業。現在、共済組合のメンタルヘルスマネジメント研修士として活動している。

メンタルヘルスカウンセリング

上司・部下・同僚・近隣・地域での人間関係、夫婦・親子・家族・知人友人との関係、介護・病氣・生き方等のことなどで悩んでいませんか？
宮崎県市町村職員共済組合では、電話や面談で、気軽にカウンセリングが受けられる機会をご用意しています。
カウンセリングは「臨床心理士」の資格を持つ経験豊かなカウンセラーが行います。
プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

	電話番号	受付時間
電話で相談したいときは	フリーダイヤル 0120-911-416 (通話料無料)	月曜日～土曜日（祝日は除く）10:00～22:00 ※相談は1回20分程度
面接カウンセリングを受けたいときは		（予約受付）月曜日～土曜日（祝日は除く）10:00～20:00 （面接時間）月曜日～土曜日（祝日は除く）12:00～20:00

●面接カウンセリング予約にあたって

予約時に共済組合名を確認するほか、氏名・電話番号など連絡先をお聞きします。カウンセリング日時についてはカウンセラーと調整の上、決定します。

●面接の費用について

本人・家族（被扶養者）とも1人5回（4月から翌年3月までの1年間）まで無料です。
6回目からは有料（1回約1万円）となります。

からだ、育児、介護など、健康全般に関する質問なら... ファミリー健康相談

「体調がおかしい」「何科にかかればよいかわからない」「病院へ行くほどでもないが、ちょっと相談してみたい」などということはありませんか？

電話・携帯電話・インターネットから、気軽に健康相談が受けられます。相談は24時間・年中無休。医師・保健師・看護師等の専門スタッフが、健康・育児・介護等の相談にわかりやすくアドバイスいたします。

相談は24時間、年中無休です。プライバシーは厳守されます。

フリーダイヤルは **0120-911-416** WEBの相談OK！ <http://www.familycare.com/kenkou/> にアクセス！ ※ログインの番号は911416です。

よくあるご質問

1. 健康・医療の相談
お薬の飲み方、副作用など
症状、検査、治療法についてなど
2. 健康づくり
栄養や運動のアドバイスなど
予防接種の相談など
3. 妊娠・出産・育児
妊娠中のトラブルや、育児の悩みの相談など
家族計画・遺伝相談など
4. 介護・シニア情報
介護用品や、ホームヘルパーの派遣の情報など
全国の福祉施設情報など