

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **NCK総会** 5/23(火)の勉強会は、毎年恒例のNCK総会を行います。1年間のしめくりと次の1年に向けての重要な検討会ですので、ぜひご参加ください！
- ・ **NCK懇親会** さらに、毎年恒例の歓迎懇親会を6/3(土)に行います(夕方からです)。詳細は別途連絡しますので、ぜひご参加ください！
- ・ **ユマニチュード** 傾聴ボランティアでは認知症の方に接する機会がありますが、その認知症の方とのコミュニケーションを改善させる「ユマニチュード」という手法を紹介する番組がありました。(4/26 NHKハートネットTV) 参考URL→ <http://www.nhk.or.jp/heart-net/tv/calendar/program?id=201704262000>
- ・ **ビジターご参加** 今回は増田さん(お久しぶりご参加)、松島さん(初めて)が参加してくださいました！
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため  
 HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！(年間スケジュールはこちら→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

**5月11日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

**5月23日(火)** 19:00～21:00 テーマ：NCK総会  
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 5号室・6号室(和室)

**6月3日(土)** 16:40頃集合予定 NCK歓迎懇親会  
 (時間は別途ご連絡します) 場所：未定

**6月8日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
 (19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は第140回のストレスチェックの勉強会で話題に出た「職場環境等改善のためのヒント集」についての意見交換と、「私のおすすめ本紹介」として、役立った(今後役立つ)本を紹介してもらった時間を取りました。2本立てです。

はじめの「職場環境等改善のためのヒント集」というのは、産業カウンセラーにおなじみのサイト「こころの耳」でも紹介されています。(https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/)



ファシリテーター  
水口



第140回の勉強会でも話題に出た、この「ヒント集」は、職場のメンタルヘルスやストレス対策のために効果的だった事例を6つの領域(各5項目)に分類したチェックリストです。こういう分野の改善活動やファシリテーションの経験がない人でも使えるように進め方を解説したマニュアル・手引きもありますが、まずは次のファイルを見ておくのがおすすめです。

職場改善のためのヒント集(メンタルヘルスアクションチェックリスト) (PDF) [https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/files/manual-file\\_01.pdf](https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/files/manual-file_01.pdf)  
 職場環境改善のためのヒント集項目一覧表 (Word) [https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/files/manual-file\\_04.doc](https://kokoro.mhlw.go.jp/manual/files/manual-file_04.doc)

ちなみにこのヒント集に掲載されている項目は、職場全体の仕組みや決まりを対象としています。個々の人間関係による問題は取り上げられていないことにご注意ください(この部分こそ産業カウンセラーの出番かもしれませんね)。

そして、このヒント集の6つの領域に「他にもできることはないか?」という意見出しも含めて意見交換を行いました。ヒント集は2004年に作成されたもので、現在では他にも有効な対策があるかもしれないので再検討しようというわけです。

右のような意見が出ました。

現在はパソコンを用いた作業が増えているため、パソコン自体の問題やメールの使われ方なども、職場環境に影響しています。

また、オフィス環境については配慮された製品が増えていることがわかります。さらにテレワークなどの取り組みも増えてますね。

上記ヒント集の「安心できる職場のしくみ」の領域ではセルフケアの研修が紹介されていますが、現在では他の研修も重要視されるようになってきました。ラインケアの研修はもちろんですし、ハラスメントやアサーションの研修、コミュニケーション全般についての研修なども提案できるといいのではないのでしょうか。

A 作業計画への参加と情報の共有 朝令 → あった方がいい? - ラブミーティングとか。

B 勤務時間と作業編成 ・リラクゼーション的なこと、体操などを入れる。

C 円滑な作業手順 ・PC関係 (ハード、OS、ソフトなど) ・メール 「CC問題」 ルールが必要では?

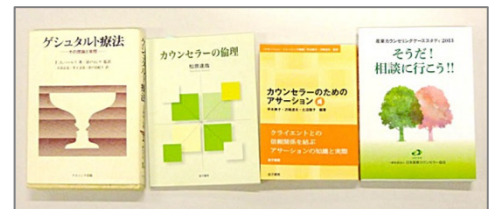
D 作業場環境 ・昇降昇降デスク、椅子も (インジニアス) ・明るさ (時間と) (変化のするところ) ・テレワーク (在宅勤務) ・PC・モニターの配置 ・自然音を流すとか。 ・フリーアドレス ・犬がいる職場は? ・お子さんを連れてくる職場。 ABW Activity Based Working

E 職場内の相互支援

F 安心できる職場のしくみ 研修: セルフケア以外には? ⇒ ラインケア。 上司: コミュニケーション、相互聴、労務カンリ、ハラスメント 部下: コミュニケーション、アサーション

また、第71回の勉強会で紹介された「オフサイトミーティング」も有効だと考えられます。オフサイトミーティングは一言で言うと「気楽にまじめな話をする場」。通常の会議などでは言えない(あえて言わない)ことも話し合う場として、環境改善のためだけでなく、TAでいうところの「ストローク」の交換や、「時間の構造化」の観点からも有効かもしれません。

そして「私のおすすめ本」の紹介を行いました。今回持ち寄られた本は全部で16冊もありました! 詳細は紹介しきれませんが、それぞれに紹介したい理由があって興味深かったです。さらに、その中から次の輪読で使用する本の候補を4冊選定しました(1人3票で投票)。総会(5/23)のときに、これらの本の紹介と、今後の進め方の話し合いを行います!



輪読で使う候補の4冊です  
右から投票数が多い順になっています

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

今回は「職場環境等改善のためのヒント集」を取り上げましたが、こういった職場環境改善を提案する能力も産業カウンセラーには必要ですよ。今後も、ときどきこういったテーマを取り上げたいですね。そして本の紹介ですが、カウンセリングという枠にとどまらず、でも我々にとって役立ちそうな本がいろいろありました。詳細を紹介しきれなくてすみません... (汗) 【水口】