

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:181 2018・6・1

## ○ 世界禁煙デー 禁煙週間

6月になりましたが、5月31日は世界禁煙デーでした。世界禁煙デーに始まる1週間を禁煙週間としています。平成30年の禁煙週間は5月31日～6月6日です。世界保健機関(WHO)は、昭和45年にたばこ対策に関する初めての世界保健総会決議を行い、平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定め、“喫煙しないことが一般的な社会習慣となること”を目指した「たばこ健康かに関する活動計画」を開始しました。厚生労働省においても平成4年から世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定め、各種の施策を講じてきました。喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存症をふまえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題となっています。愛煙家のみなさんにとっては頭が痛い話題かもしれませんが、たばこをとるのかそれとも健康をとるのかと考えてみませんか？  
この機会に、あなたも禁煙をはじめましょう！



## ○ 運転大丈夫ですか？

みなさん毎日のように車の運転をしていると思いますが、安全に運転することが出来ますでしょうか。居眠り運転だったり、スマホを操作しながらの運転をしてはいませんか？北海道は車が無いと生活が不便な地域が多いです。みなさんもまさに自分の足のように車を使っているのではないかと思います。今一度、運転のルールやマナーを確認してみましょう。早番や遅番、夜勤など、早朝や深夜に運転することも多いと思います。疲れた状態で運転をしないでほしいと思います。そんな時には無理して運転するのではなく、少し休むことを選んで下さい。疲れた状態での運転は事故を招いてしまいます。そして、事故を未然に防ぐためには、道路の異変にいち早く気づくことが肝心です。特に夕暮れ時や早朝は歩行者の存在に気づきにくい時間帯です。薄暗いと感じたら迷わずライトを点灯しましょう。さらにライトは出来るだけハイビームを使うと良いそうです。ロービームでは40メートル先の歩行者の足元しか見えませんが、ハイビームだと全身を見ることが出来ます。ただし、市街地や対向車がある時には、迷惑になりますので、ロービームに戻すようにしましょう。郊外の道などを走行する際は、こまめにハイビームに切り替えて走ると良いそうです。また、車の運転者から見て、右側から左側に横断する歩行者が、死亡事故に巻き込まれるケースが多いのだそうです。運転中は正しい姿勢で真っ直ぐばかり見ないで顔を左右に動かして運転するように心がけましょう。とにもかくにも安全運転！無事故無違反で過ごしたいですね！

## §：110 リーダーシップ

新人職員のみなさんは、先輩から任される仕事が増えてきた頃ではないでしょうか。先輩職員は新人職員の成長を感じながらも、どのようにして自分のユニットや事業所を動かしていくか悩む頃かもしれません。うまくいかない経験も大切です。失敗をたくさん積み重ねて成功につながることもあります。めげずに頑張りましょう。

そんな今月はリーダーシップについて考えたいと思います。



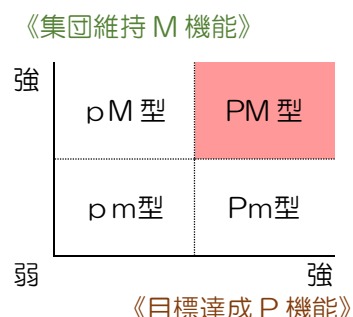
### ○ リーダーシップとは

リーダーシップとは、集団においてあるメンバーが他のメンバーや集団全体の活動に様々な影響を及ぼすことです。その影響力は必ずしも地位によるものではなく、個人的な魅力や機能、他のメンバーからの支持などを条件とします。

### ○ PM理論

リーダーシップの理論はたくさんありますが、三隅二不二のPM理論を紹介したいと思います。三隅は、リーダーシップの機能として集団目標を達成するための計画を立案し、メンバーに指示・命令を行う「集団目標達成機能(Performance：P 機能)」と集団自体のまとまりを維持・強化しようとして、メンバーを理解し集団内に友好的な雰囲気を作り出す「集団維持機能(Maintenance：M 機能)」の2つを考えました。そこから4つの類型が構成され、P機能もM機能も高い「PM型」のリーダーシップが生産性と士気の両面に望ましい効果を及ぼすことが明らかにされました。

- PM型：目標達成を強調しながら人間関係にも気を配るリーダー
- pM型：目標達成よりも人間関係に気を配るリーダー
- Pm型：目標達成に重点を置き人間関係にはあまり配慮しないリーダー
- pm型：目標達成にも人間関係の調整にも消極的なリーダー



みなさんの理想のリーダー像はどのようでしょうか。自分が今、グループを引っ張る立場にある人は、自分はどのタイプのリーダーなのか、PM理論を参考にしてみてください。自分が目指すリーダー像や自分に足りないポイントが見つかるかもしれませんよ。



あおり運転も問題となっていますね。場合によっては重大な交通事故を引き起こす危険もあります。今年1月からは罰則が強化され、悪質で危険なあおり運転には、道路交通法違反のみならず、危険運転致死傷罪や暴行罪などが適用されることになりました。ドライブレコーダーの映像をもとに、あおり運転をした人が暴行罪になったケースもありました。自分と相手の命や生活を奪ってしまう交通事故。十分に気を付けて運転するようにしましょう。

\* 運動会のシーズンですね。応援に行く事業所もあると思います。素敵な思い出を作りましょう！

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp