

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:198 2019・11・1

○ 晩秋

霜月になりました。朝晩は霜が降りる月にふさわしい寒さですね。11月は他にも雪待月とも呼ばれるそうです。今年の初雪はいつになるのでしょうか。私は出来るだけ初雪は遅い方が良さな、道路がつるつるにならないと良さなと思っています。みなさんもそろそろ冬支度を始めているのではないのでしょうか。車のタイヤ交換をいつしようと考えている人も多いと思います。マフラーや手袋などをして、身体を冷やさないようにしたいですね。私は寒い時には足首、手首、首の3か所を温めるようにしています。「首」を温めると早く身体が温まるのだそうです。晴れて太陽が出ている日は暖かさを感じることも出来ますが、曇りや雨の日は本当に芯から冷えます。それでも朝外に出て新鮮な空気を吸うと、とても気持ちが良いと感じます。布団から出たくないと思っても、思い切って寒い外の空気を吸ってしまえば、強制的に気分も切り替わるのかも知れませんね。先日落ち葉が道路一面に積っている場所を歩いたのですが、パリパリ、シャカシャカと色々な音がして、踏み心地も良く、楽しい散歩が出来ました。寒くて身が縮こまってしまいそうな時こそ身体を動かしてみようと思っています。晩秋を感じながら身体を動かして、身も心もすっきりしたいですね。

○ インフルエンザ

そろそろインフルエンザウイルスが猛威を振るい始めますね。予防接種はお済みですか？例年11月頃から罹患者が増え始め、年明け1月にはピークを迎えるインフルエンザですが、インフルエンザウイルスに罹患するのは冬だけではないことをご存知ですか？インフルエンザウイルスには多種多様ありますが、人間に感染するウイルスはA型、B型、C型の3つに大別できます。一度インフルエンザに罹患した後に、再度インフルエンザに罹患する場合は、別の型に罹っているからなのですね。一口にインフルエンザと言ってもその型によって症状や経過も異なります。手洗いやマスクの着用、バランスの良い食事、良質な睡眠を心がけて、ウイルスに負けない身体作りをしましょう。



○ ストレスチェック

今年度のストレスチェックは9月20日～10月4日の期間で実施しました。対象事業所の職員のみなさん、ご協力ありがとうございました。結果は11月中にみなさんに届く予定です。過去の結果と比較してみるのも良いですね。今回、高ストレスと判定された人には、医師による面接指導のご案内を同封していますのでご確認ください。自分の心を蔑ろにせず、自分で大切にしていあげましょう。ご質問はココロ リフレッシュルームまでお気軽にどうぞ。

§：127 ワーク・エンゲイジメント

みなさんは、自分らしく満足した生活を送っていますか？自分を大事に出来ていますか？誰もが充実した生活を送りたいと思うでしょう。そのためには自分を大切にすることです。毎日の予定はしなくてはならないことで埋め尽くされていませんか？自分が心からしたいと思うことを優先させる日があっても良いはずです。今月はワーク・エンゲイジメントについて考えましょう。



○ ワーク・エンゲイジメントとは

みなさんは自分の仕事を楽めていますか？ワーク・エンゲイジメントは、働く人の心の健康度を示す概念の1つです。シャウフェリらによって「仕事に関連するポジティブで充実した心理状態であり、活力、熱意、没頭によって特徴づけられる。エンゲイジメントとは、特定の対象、出来事、個人、行動などに向けられた一時的な状態ではなく、仕事に向けられた持続的かつ全般的な感情と認知である。」と定義されています。仕事に関して肯定的で充実した感情と態度を意味するものです。簡単に言うならば、「仕事が楽しい！」「働きたい！」と思う気持ちでしょうか。「仕事をしなくてはならない」、「仕事をしていないと不安だ」、という気持ちとは異なります。みなさんは仕事に対してどのような気持ちでしょうか。

《ワーク・エンゲイジメントの3つの要素》

- ・活力：仕事に対する惜しみない努力、傷ついても立ち直る心の回復力、工作中活力がみなぎる
- ・熱意：仕事への強い関与、仕事に誇りややりがいを感じている、挑戦する気持ち
- ・没頭：仕事に夢中になって集中して取り組んでいる、仕事にのめり込んでいる

ワーク・エンゲイジメントの高い人は、仕事にやりがいを感じており、熱心に仕事をし、仕事をする事で活力を得てイキイキとしている状態だと考えることができます。そんなに仕事に夢中になっていると、バーンアウトしてしまわないかと思われるかもしれませんが、燃え尽きる事のない熱意や意欲があるためバーンアウトすることはないのがワーク・エンゲイジメントの特徴と言えるでしょう。みなさん自分自身のことを大事に想っていますか？価値のある人間だと肯定的に感じられていますか？自己効力感や自尊心の高い人はワーク・エンゲイジメントも高くなると考えられています。他にも上司や同僚からの支援や裁量権があることなどもワーク・エンゲイジメントを高める要因です。みなさんにとって仕事はどのような意味を持っていますか？仕事でもプライベートでも自分らしく充実した時間を過ごすためには、自分を好きでいること、認めてあげることが大切ではないでしょうか。



寒くなると温かい鍋料理が食べたくありませんか？野菜をたくさん摂れるのも嬉しいです。私は色々な味付けを試しています。寒い季節に、家族や友人、仲間とわいわい鍋料理を囲み楽しむのも良いですね！みなさんのおすすめの鍋料理があったらぜひ教えて下さいね！

*令和になって初めて迎える冬です。雪は？寒さは？さて、どんな冬になるのでしょうか。

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