

「イソベっちの、前へ前へポップー！」

2013年1月20日(日曜)

ゲスト:長見まき子さん(EAP 研究所副所長)

第 82 回の「のびのびさん」は、EAP 研究所副所長、長見まき子さんです。

Q. “EAP” を日本語でいうと何でしょうか？

「従業員支援プログラム」ということになります。

Q. 大学では何を専門に教えていらっしゃるんですか？

産業精神保健——要は働く人たちの心の健康問題を予防したり、改善を考えていくために必要な知識とかスキルについて色々と教えています。

Q. 職場ではどんな問題がいちばん多く起きているんですか？

ダントツは対人関係。人間関係のストレスがいちばん多いです。上司との関係、同僚との関係、お客様との関係によるストレスがいちばん多いです。

解決のためにケース毎の分析もしますが、職場風土がギスギスしていることが問題ではないかと思います。今、職場での助け合いや、コミュニケーションが減ってきています。例えば、上司が部下をねぎらう言葉をかけないとか、隣に座っているにも関わらず用件はメールで指示してメールで返事するとか…。そのため、特に、20代30代のメンタルヘルス不調が非常に増えており、企業として機能していかないのが問題になっています。

若い人というのは、これからの企業を支えていく人たちですから、若い人がメンタルヘルス不調だと会社、ひいては社会の大損失につながってしまいます。

Q. 大阪商工会議所では、働く人たちの“心の悩み”や“ストレス”を管理する

「メンタルヘルス・マネジメント検定試験」を主催されていて、長見さんはテキストの執筆や監修をされているそうですね。

テキストは充実した内容となっています。また、検定に合格すると、履歴書に書くことができ、就活のときには「自分のストレスをきちんとマネジメントできる良質な労働力を提供できる人材である」とアピールすることができます。

Q. 大切にしている言葉「のびのびワード」を教えてください。

『「成功」の反対は「失敗」ではなく「やらないこと」である』

なでしこジャパンの佐々木則夫監督の言葉です。

ありがとうございました。