

## 保健師コラム

(2024年 新年号)

はいたい！産業保健専門職(保健師)の千葉です。

新年明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

2024年は辰年。辰年は、天をかける龍にたとえて成長の年と言われているそうです。

新年のスタートに自分を成長させる目標を立ててみるのも良いですね。

さて、年末年始などの長い休みの後は、「ブルーマンデー症候群」と言われるような心身の不調を感じる方が多いかもしれません。不調とまでは言わないけれど、「やる気が起きない」と感じることもありますよね。

コミュニケーションで大切なことの一つに「傾聴」があります。傾聴とは、相手の話に意識を向けて耳を傾けることです。逆に、相手の話しの途中で「こうしたら良いよ」「自分はね・・・」「考えすぎだよ」など、話しを中断して一方的な助言や、自分の考えを押し付けてしまうのは、相手の話したいという気持ちを妨げてしまいます。

でも実はこれって、自分自身の気持ちに対してもしてしまうことがあるんです。例えばこんなことありませんか？自分の生活や仕事の困りごとに対しては意識を向けず、我慢して無理をしてしまったり、仕事のミスに対して必要以上に自分を責めてしまったり。他人には優しい言葉をかけて励ますのに、自分自身に対しては厳しくしてしまうのは、自分の気持ちへの「傾聴」が出来ていないことと同じではないでしょうか。

なんとなくやる気が起きない、ちょっと不調がある、仕事でミスして落ち込んでいるときこそ、自分の気持ちに意識を向けて優しい言葉を自分自身にもかけていきたいですね。

ここからの新年を、自分にも相手にも優しい思いやりの気持ちでスタートさせていきましょう。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)