

(2025 年 10 月号)

はいたい、産業保健専門職（保健師）の千葉です！

10 月の沖縄は、心地よい風が吹きはじめ、ようやく夏の疲れを癒せる気候になってきましたね。

また、10 月は「全国労働衛生週間」が実施される月でもあり、職場全体の健康について考える絶好の機会でもあります。

さて、今月は、働くすべての皆様へ、日々の業務に前向きなエネルギーをもたらす「ポジティブ心理学」の考え方と、職場で今すぐ実践できる簡単な習慣をご紹介します。

「ポジティブ心理学」とは、人の「強み」や「良い面」に注目し、それを育てて幸せを高める心理学です。無理に前向きになることを求めるのではなく、日常の小さな「良いこと」に目を向けることで、困難な状況にも柔軟に対応できる“心の筋力”を育てる方法と捉えてみてくださいね。

【職場で今すぐできる！ 3 つのポジティブ習慣】

1. 「良かったこと探し」で一日を締めくくる 一日の終わりに、その日にあった「良かったこと」「感謝したいこと」を 1 つ～ 3 つ、手帳やノートに書き出してみましょう。

「同僚が資料作成を手伝ってくれた」「気持ちの良い挨拶ができた」「ランチで食べたゴーヤーチャンプルーが美味しかった」など、些細なことで構いません。

具体的な出来事を振り返ることで、脳はポジティブな情報を再認識し、満足感や幸福感が高まります。

2. 自分の「得意」を活かす

「人と話してアイデアを出すのが好き」「データ入力などコツコツやる作業が得意」など、誰もが持つ「強み」。でも意外と自分では当たり前のことなので、その「強み」に気づかないことが多いものです。自分の強みが分からない時は、信頼できる同僚や友人に「私の良いところって何かな？」と尋ねてみるのも有りですね。自分の強みを自覚できたら、それを仕事の中で意識的に使う時間を作ってみましょう。人は自分の強みを活かしている時に、仕事へのエンゲージメントが高まり、大きな充足感を得ることができます。

3. 「小さな親切」を意識する

人にちょっとした親切なことをすると、幸福感が高まり、仕事に熱意と働きがいを感じるようになることが報告されています。これは親切を受けた相手だけでなく、行った本人にも同じような良い効果があります。例えば「コピー機用の紙を補充しておく」「共用部のゴミを捨てる」「困っていそうな同僚に『大丈夫？』と声をかける」など、ほんの小さな親切で大丈夫です。小さな行動が、職場全体の信頼関係を育み、巡り巡って自分自身の働きやすさに繋がっていくそうです。

10 月は、那覇大綱挽まつりをはじめ、地域との繋がりを感じる行事も多いですね。

心と身体を整えて、実りの秋を豊かに過ごすために、ポジティブ習慣を職場で実践してみてくださいね。

🍀 参考書籍：島井哲志『科学的に幸福度を高める 50 の習慣』（明日香出版社）

(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)