



職場の好循環を生むカギは「ラインケア」

職場で健康に働くために「ラインケア」は重要とされていますが、「ラインケア」に関する教育・研修機会よりも独学での知識取得が多いようにも感じられます。今回は職場のメンタルヘルスを維持・向上するカギとして「ラインケア」についてお伝えします。

【職場のメンタルヘルス“4つのケア”】

厚生労働省は職場におけるメンタルヘルスケアの推進として「4つのケア」を掲げています。

①セルフケア《全労働者による》

職位に関係なく、自身の健康を維持・増進するための対策実行と職場からの情報提供を行う

②ラインケア《管理監督者による》

管理監督者による職場環境等の把握と改善や部下の相談対応や支援を行う

③事業場内産業保健等スタッフによるケア

《産業医、保健師、衛生管理者等による》
メンタルヘルスケアの計画を立て、セルフケア、ラインケアが効果的に行われるように支援する

④事業場外資源によるケア

《EAP 相談機関、専門家等による》
メンタルヘルスに関する情報提供や相談対応などのサービス提供をする

【現代社会に即した「ラインケア」を】

現代社会は「先行きが不透明で予測困難な時代」と言われています。そうした中で、**人々は不安や緊張が生じやすく、人や社会との双方向の繋がりを大切に**一方で、**仕事や生活に対する意識や価値観は多様化**し、以前のような同じ場所で似たような属性、文化や価値観を共有するという形とは異なる一体感を重要とする流れがあります。

こうした中で、仕事では上司や部下、同僚、取引先などのコミュニケーションは必ず生じ、職場内外におけるコミュニケーションの円滑度合いによって仕事の効率性や働きやすさは大きく左右してきます。

《現代に求められるラインケア》

- ① 丁寧な指導で業務上の曖昧さを低減する。
- ② 仕事上のスキルや成長を促す 定期的なフィードバックをする。
- ③ 個人の成果やプライベートを 尊重する姿勢がある。
- ④ 仕事以外のことも相談でき、職場での心理的安全性を高められる。



《「ラインケア」を行う中での想定される困り事や課題》

- ・管理監督者と部下との年齢や育った時代背景に差があり、互いを理解する事に苦勞する。
- ・仕事への情熱や仕事と生活のバランスなど、これまで当たり前と思っていた事が覆される。
- ・管理監督者-労働者の1対1での対話により認識を合わせる時間が必要となる。

「ラインケア」は接し方やコミュニケーション方法だけではなく、管理監督者側の健康の維持・増進、アンガーマネジメント、感情コントロール等、管理監督者自身のケアや教育も必要です。私たちは管理監督者-労働者双方に立った「ラインケア研修」を行っています。お気軽にお問い合わせください。

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp 電話番号 : 011-209-0556

