



ISA NAVI へ ようこそ
[ユーザログイン](#)



ISAメニュー

- [▶ ホーム](#)
- [▶ ISAのご案内](#)
- [▶ ISAの事業案内](#)
- [▶ ISA入会のご案内](#)
- [▶ 会員企業検索](#)

お役立ち情報

- [▶ お知らせ](#)
- [▶ お役立ち情報](#)
- [▶ イベント情報](#)
- [▶ 公募情報](#)
- [▶ リンク集](#)
- [▶ ISA入札情報](#)

ログイン

ユーザ名:

パスワード:

次回以降記憶

[ログイン](#)

スケジュール

◀ 2005年 4月 ▶						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
< 今日 >						

テーマ選択

blackbase

bluebase

whitebase

(3 テーマ)

お役立ち情報 : コンピュータ業界のメンタルヘルス No.3

投稿者: admin

(社)石川県情報システム工業会 (ISA)・技術・教育部会では、今年度は最近注目が高まっている興味を持たれているメンタルヘルスに関してセミナーの開催やメールマガジンの発行を行っていきます。

第1回は「自分でできるメンタルヘルス」、
 第2回は「“うつ”の自己発見法」、
 第3回の今回は「仲間への気づき」についてです。

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.3(5回連載)

(株)ジー アンド エス 萩原 扶未子

前回は“うつ”の自己発見法でしたので、シリーズ3回目は、仲間への気づきをお話します。

コンピュータ業界は達成感が得られにくい業界です。開発にはどうしてもバグが存在します。特に納期にいつも追われているので、納品後の変更やバグ対応は、現在進行中の開発に食い込んでいきます。必然、残業が増えていきます。

心身ともに疲れていても達成感があれば“うつ”にはなりにくいのですが、このような状況の多いコンピュータ業界では、どうしても、こころの疲れが蓄積してきてしまいます。また、頭脳労働でもあるので、職場を離れても気持ちの切り替えがすぐにできません。挙句、遅くまで残業し脳が興奮状態のまま眠ると、夢の中でも納期やバグにうなされる羽目になります。

「こんな納期や内容の仕事を請けた会社や上司が悪い！」と言っている人は大丈夫です。が、「自分のせいで・・・」と考える人は“うつ”になりやすいと言えます。

そのような傾向の部下や仲間で、バグが増えたり納期遅れや仕様確認を含む報・連・相がされなくなってきたら要注意です。その時には、休ませることも大切ですが、それだけでは解決にはならないので、細かく達成感が味わえる工夫をしてあげてください。

(次回へ続く)

第1回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/news/article.php?storyid=30>

第2回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/news/article.php?storyid=34>

著者:

株式会社 ジー アンド エス 代表取締役社長 萩原 扶未子
(社)日本産業カウンセラー協会 シニア(旧中級)産業カウンセラー
(NPO)日本交流分析協会認定 交流分析士1級
南山大学 経営学部研究科経営学専攻 博士前期課程 において、
「組織内ジェンダー活用」を研究

リンク:

(社)日本産業カウンセラー協会
<http://www.counselor.or.jp/>

(NPO)日本交流分析協会
<http://www.j-taa.org/>

(社)石川県情報システム工業会
〒920-8203 金沢市鞍月2丁目3番地 石川県鉄工会館3階
TEL.076-267-4741 FAX.076-267-4499 E-mail:webmaster@isa.or.jp
All Rights Reserved. Copyright © Ishikawa Information System Association 2004