



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

#### 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.4

投稿者: admir

(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回は「仲間への気づき」、  
第4回の今回は、「言ってはいけない言葉」  
についてです。

-----  
コンピュータ業界のメンタルヘルス No.4(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4回目は、言ってはいけない言葉をご紹介します。

納期遅れになりそうな部下に、元気付けようと「がんばれ！」「君になら  
できる」と、声掛けすることがよくあると思います。

“うつ”になりやすい人は、責任感が強く、他人との関係を円満にしたいために「イヤ」とは言えません。そのためどんなに疲れていても、納期までにできないとわかっているでも「がんばれ！」「君にならできる」と言われると、なんとかしようががんばってしまいます。このような状態が続くと、遅れている仕事が気になって夜眠れなくなり、食欲も落ちていき、最終的には会社に行こうとすると吐き気がしたりして、出勤できなくなってしまいます。

では、どう言えばいいかと言うと「無理せずに」「抱え込まずに」などの声掛けです。あまり強調しすぎると、期待されていないのではないかと逆効果になるので、自然に明るく声をかけてあげてください。

また、こういうタイプの人には自分から報告・連絡・相談がなかなかできないので、日々の進捗をしっかりと確認をしてあげましょう。

(次回へ続く)

第3回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/news/article.php?storyid=37>

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>

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>

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](mailto:webmaster@isa.or.jp)  
All Rights Reserved. Copyright © Ishikawa Information System Association 2004