



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.5

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回は「言ってはいけない言葉」
 第5回の最終回は、「やってはいけないこと」
 についてです。

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.5(5回連載)

(株)ジー アンド エス 萩原 扶未子

今回で5回シリーズの最終回です。それでは、最後にやってはいけないこととお話します。

無理な仕様変更が続いて「疲れたな～」という時、皆さんならどうしますか？

1. 早く帰って寝る
2. 同僚に声を掛けて、飲みに行く
3. ジムで汗を流す

どれも、間違ったことではありません。でも、逆に周囲でバグに追われて疲れた表情の同僚を見たらどうしますか？

上記で述べたことは、“自分が”やりたいことです。これを相手も同じだと考えてしまって、つい“2”のパターンで「元気ないな！飲みに行こう！！」と、誘ってしまいます。

“うつ”になりやすい人は、誘われたら嫌と言えない人です。そして、人からよく思われたい人です。本当は“3”で、バグのことなんて忘れて、汗を流してすっきりしたかったのかもしれませんが。飲みに行ったことで、次の日二日酔いで頭がまわらずよけいに頭がブルーになってしまうこともあります。また、愚痴を言おうにも「俺もあの開発の時には大変なトラブルがあったけど、寝ずにがんばって、しっかりクライアントの信頼を得たよ。だからお前も、がんばれ！」などと、飲み会でよくある自慢？と激励に「はい、がんばります。いいお話をありがとうございます」と言ってしまって、よけいに自分を追い込んでしまいます。

良かれと誘った方としては、本人も喜んでくれていると悦に入って帰った

のに、次の日から入社してこなくなる、理解できない状況がこのパターンです。

こういった場合は、軽い気持ちの励ましはせず、自分の苦勞ばなしも控え、相手の話しを否定をせずに聞いてあげることが大切です。

最後に“うつ”は自分も周囲も誰でもなるものだという受け入れの気持ちが重要です。たまには、ゆっくりと自分のことと語り合ってみましょう。

(終わり&御礼)

第4回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/news/article.php?storyid=39>

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
All Rights Reserved. Copyright © Ishikawa Information System Association 2004