

From SORA

皆さま、こんにちは。B-GROOW(ビーグロウ)の空です。

色鮮やかな朝顔の花びらが、朝の景色を彩る季節となりました。真夏のような暑さが続いておりますが、皆さまお変わりございませんか？

本日は、ニュースレターvol.18をお届けいたします。

職場におけるメンタルヘルスと、ビジネスパーソンに必須のスキルであるロジカルシンキングについて取り上げております。是非、ご一読くださいませ。

明日7月2日は、年始から数えて183日目となり、ちょうど一年の真ん中にあたるのだそうです。

2021年下半期も、スピード感をもって誠実に、歩んでまいります。

今後とも、どうぞよろしくお願いたします。



空直美

■ 職場におけるメンタルヘルスを考える

日本では、社会人の6割が職場で強いストレスを感じているといわれています。最近ではテレワークの普及等により、新たなストレスに晒されることも増えています。今回は職場におけるメンタルヘルスについて考えます。

■ 注目が集まる「メンタルヘルス」

2015年に従業員50名以上の職場で定期的なストレスチェックが義務化され、メンタルヘルスに関する注目が集まるようになりました。人はメンタルヘルスに不調をきたすと、行動に変化が現れ、体調も変化します。不調の初期のうちに兆候をつかんで対処することで、決定的なメンタル不全に陥る前に健康を守ることができます。

■ メンタルヘルスにおける「4つのケア」

厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を公表しており、以下「4つのケア」を示しています。

メンタルヘルス 4つのケア

1 セルフケア

労働者本人がストレスに対して理解を深め、個人的に対処すること

- ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
- ・ストレスチェックなどを活用したストレスへの気付き
- ・ストレスへの対処

2 ラインによるケア

職場の管理監督者が従業員に対して行うケア

- ・職場環境等の把握と改善
- ・労働者からの相談対応
- ・職場復帰における支援、など

3 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

産業医や保健師等のスタッフが企業に対して行うケア

- ・具体的なメンタルヘルスケアの実施に関する企画立案
- ・個人の健康情報の取扱い
- ・事業場外資源とのネットワークの形成やその窓口
- ・職場復帰における支援、など

4 事業場外資源によるケア

外部の専門機関や専門家を活用したケア

- ・情報提供や助言を受けるなど、サービスの活用
- ・ネットワークの形成
- ・職場復帰における支援、など

■ 職場に必要な「ラインによるケア」

以上の4つのケアの中で、職場として取り組むことができるのが「ラインによるケア」(=職場の管理監督者が従業員に対して行うケア)です。管理監督者は部下からの相談に対応することが重要であるため、相談しやすい雰囲気づくり、環境づくりが大切になります。

また、メンタルヘルスの不調は自分自身の気付かないうちに進行している場合も多いものです。管理監督者には、不調の初期に現れる以下のような兆候について知り、部下の不調のサインに気付くことも求められます。

メンタルヘルス不調の兆候の例

【行動に現れるサイン】

■ 出退勤の変化

- ・遅刻や早退の増加・無断欠勤・理由の明確でない離席 など

■ パフォーマンスの変化

- ・物事に集中できなくなる・決断力が鈍る・アウトプットの質が落ちる
- ・会議で発言しなくなる など

■ 行動の変化

- ・あいさつをしなくなる・服装や髪形の手入れが行き届かなくなる など

【体調変化という形で現れるサイン】

- ・肩こり・腰の痛み・だるさ・食欲不振・耳鳴り・不眠・動悸 など



「この症状があればメンタルヘルス不全」と断定できるものではありませんが、上記のような症状が複数・同時に現れるとメンタルヘルス不全の可能性が高いといえます。兆候が見られたら「気のせいだ」「疲れているのだろう」と簡単に片付けず、部下から直接話を聞くことが大切です。睡眠がとれていない、好きなことが楽しめないなどの状況であれば、医師への相談や受診を促す必要があるでしょう。

■ おわりに

いかがでしたでしょうか？管理監督者は日頃の多忙な業務に加えて、職場でのメンタルヘルスにおける役割が非常に大きいことが分かります。会社は、多くの役割を担う管理監督者のケアもまた重要であることを忘れてはならないと考えます。

ロジカルシンキング

職場での部下とのやり取りの中で、論理的でなく的を射ていない報告を受けることが多い、会話においても表現力に乏しく内容がわかりにくい、という状況はありませんか？

これらの問題の解決にロジカルシンキングが役立ちます。

ロジカルシンキングとは

ロジカルシンキングとは論理的思考のことです。わかりやすく筋道の通った論理を作り、根拠を示して結論を導き出すことができます。相手にわかりやすく伝えることができます。

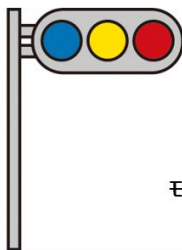
MECEとロジックツリー

ロジカルシンキングの基本的な考え方に『MECE（ミーシーまたはミッシー）』と『ロジックツリー』があります。

まず、『MECE』とは『モレやダブりのない状態にすること』です。全体像をとらえる際、モレやダブリがある外的な解決策になってしまったり、同じ解決策を試すムダや混乱が生じてしまうことがあります。

MECE（モレやダブりのない状態）で考える

【例】信号機に必要な色は何色でしょう？



モレなしダブリなし=MECE



モレなしダブリあり≠MECE



モレありダブリなし≠MECE



モレありダブリあり≠MECE

次に、『ロジックツリー』とは、物事を論理的に分析・検討する時に、その論理展開を樹形図にして考えていく思考方法のことです。MECEを意識しながら要素をツリー状に階層化します。

■ 趣味の時間を増やしたい → そのためにはどうすればよい？

- ・通勤時間を減らす
- ・高性能の家電を使う
- ・育児の時間を減らす
- ・家事を外注する
- ・業務時間を減らす
- ・仕事の時間を減らす
- ・吸引力のつよい掃除機に変える
- ・育児を家族で分担する
- ・家事の時間を減らす
- ・会社の近くに移住する
- ・その他の時間を減らす

ロジックツリーにすると



以上のように、『ロジックツリー』を作ることで、概念・事象間の相互関係が明確に把握できるようになります。

ロジックツリー作成の留意点

『ロジックツリー』で物事を分析する際、最初の切り口が重要となります。切り口によって階層化していく作業の有用性が左右されるからです。切り口が思い浮かばない場合、3C、マーケティングの4Pなどの経営学のフレームワークが参考になります。また、ツリーと同じ階層では意味や重要性などを揃えるようにします。

おわりに

ロジカルシンキングでは、常に因果関係を理解しながら思考します。使いこなせるようになれば、何か問題が起こった時、原因を特定し、解決策を見つけ出す能力が向上します。また、人と情報共有する場合にも理論だてた説明ができるようになるため、自分の考えが伝わりやすくなります。

この機会に、論理的思考力やコミュニケーション力に磨きをかけてみませんか。

弊社B-GROOVビジネスカレッジでもロジカルシンキングやコミュニケーション力向上をテーマとした講座をご準備しております。お役立ていただけますと幸いです。

（文責：コンサルティング事業部 香月裕美）

B-GROOVビジネスカレッジ講座のご案内

7月

『若手社員研修①』 7月6日(火)

講師 久保 京子

『若手社員研修②』 7月20日(火)

講師 久保 京子

『会社を守る就業規則の作り方』 7月28日(水)

講師 伊東 かおる

8月

『管理職研修【マネジメント】①』 8月5日(木)

講師 空 直美

『中堅社員研修①』 8月10日(火)

講師 佐々木 茂

『ミスしない給与計算』 8月26日(木)

講師 伊東 かおる

★時間はいずれも13:30~16:30です。

お申し込みはこちら

<https://www.b-grow.com/seminar/>

編集後記

福岡では6月から蝉の声が聞こえはじめました。街には博多祇園山笠の勇壮な飾り山が展示され、夏の訪れを感じます。早いもので、2021年も下半期に入りました。どうぞ、よい夏をお過ごしください。

（編集担当：香月裕美）

株式会社 B-GROOV

Mail sora@b-grow.com

HP <http://www.b-grow.com>

〒812-0013

福岡県福岡市博多区博多駅東2-5-28博多借成ビル9F

TEL 092-476-7300

FAX 092-476-7307