

コンピュータ業界のメンタルヘルスNo.1

投稿日時： 2004-12-24

(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。

今回は、メールマガジンの第1回目です。

著者は、全国でメンタルヘルスに関する活動を行っている

(株) ジーアンドエス社長の萩原扶未子さんです。5回シリーズでの投稿になりますので、ご期待ください。

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.1 (5回連載)

(株) ジー アンド エス 萩原 扶未子

メンタルヘルス対策をシリーズで担当させていただきます。よろしくお願いします。

皆さんの所属するコンピュータ業界は、特にメンタルヘルスが重要な業界といわれています。なぜなら、年功序列というよりは、技術主導で、且つ、その技術も落ち着くことなく、激変していくからです。そのため、絶えず新規技術を取得していかなければなりません。また、いつも納期に追われる事もあり、気持ちが休まることがないこともあります。

それでは、どうすれば、自分でメンタルヘルスができるかを、お話ししていきます。

"うつ"の人は、未来でなく、「あの時、ああしなければ・・・」と、過去に目が行きます。別名"後悔病"とも、言われています。プログラマーが、納品後もバグの夢にうなされるという話をよく聞きます。終わった事は、変えることができません。もちろん、気がついたバグは修正しないといけないのですが、くよくよせずに、自分の努力で変わっていく、希望に満ちた未来を考える習慣をつけましょう。

また、小さなことでいいので、自分にささやかなご褒美をあげましょう。予定通り作業が終わったり、新しい機能を発見したりした時には、コーヒーを〇〇のご褒美と思って飲むだけで効果があります。

(次回へ続く)

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.2

投稿日時： 2005-01-04

(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」というテーマでした。

第2回の今回は「“うつ”の自己発見法」についてです。

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.2 (5回連載)

(株) ジー アンド エス 萩原 扶未子

シリーズ2回目の今回は、「うつ」の自己発見法についてお話ししましょう。

“うつ”は突然なるものと思われている人が多いのです。そのため、

- ・突然、会社に来なくなった
- ・どうして自殺なんか……。昨日まであんなに元気だったのに、
という話しがよく聞かれます。

しかしながら、予兆は必ずあります。その予兆に最初に気づくのは自分自身です。

簡単なチェックポイントをいくつかあげてみます。

- ・どんなに疲れていても熱中できた趣味やスポーツが楽しくない
- ・朝、習慣にしていた朝刊を読むのが億劫で、読んでいても頭に入っていない
- ・好物を食べていても、美味しくない
- ・女性なら、おしゃれをするのが億劫になる

などです。

ちょっとでも該当する日があれば、納期が気になるところですが、家に早めに帰て
ゆっくりするか、その時一番自分がやりたいことをやりましょう。

“うつ”はこころの過労から来ます。身体を休めることはもちろんですが、こころを
休めさせることを考えましょう。自分を守るのは自分自身です。

こころの危機シグナルに気づいてあげましょう！

(次回へ続く)

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.3

投稿日時： 2005-01-24

(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めます。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、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)

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.4

投稿日時： 2005-03-01

(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ても「がんばれ！」「君にならできる」と言われると、なんとかしようと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、出社できなくなってしまう。

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、こういうタイプの方は自分から報告・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)

コンピュータ業界のメンタルヘルス No.5

投稿日時： 2005-03-28

(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をお話します。

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、汗を流してスッキリ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 5 回はこちらからご覧ください。

<http://www.isa.or.jp/modules/topics/index.php?page=article&storyid=36>

第 4 回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/topics/index.php?page=article&storyid=35>

第 3 回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/topics/index.php?page=article&storyid=33>

第 2 回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/topics/index.php?page=article&storyid=30>

第 1 回はこちらからご覧下さい。

<http://www.isa.or.jp/modules/topics/index.php?page=article&storyid=26>

<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/>