

孤独・孤立 は見えにくい？

人と人がつながる職場をめざして

「孤独は現代の公衆衛生上、最も大きな課題の一つ」として、2018年にイギリスが世界で初めて「孤独担当大臣」を設けて話題になりました。イギリスに次いで日本でも「孤独・孤立対策担当大臣」が誕生し、社会とつながりを持っていない人の支援に動き始めました。



孤独・孤立の影響

孤独・孤立は、身体的健康や精神的健康への影響、エンゲージメント・パフォーマンスの低下などの職業生活や対人関係への影響、社会への影響など引き起こします。テレワークの普及により雑談は減り、一人で黙々と仕事をする時間が増えました。オンライン化が進み、わざわざ「場」に出向かなくてもよくなった一方で、誰かとつながるためには理由づけが必要になり、どのように人間関係を築けばいいのか悩んでいる人も多いようです。また、職場において孤独に陥ると「自分は役に立っている」と感じにくく、こういった感覚は精神的健康の悪化につながってしまいます。

普段から「ちょっとした」助け合い・世間話を

これまで孤独・孤立の多くは、こどもや高齢者の問題として考えられていましたが、近年は20～50代の働き盛りの孤独・孤立も見られる傾向となり全世代的な問題となっています。（『人々のつながりに関する基礎調査』内閣官房）相談相手のいない人の孤独感は高く、相談先を一つでも持てば孤独感は改善されます。職場で相談しやすかったり、ヘルプが出しやすかったり、もしくは失敗も率直に共有できる環境をつくる必要があります。普段から「挨拶+α」や雑談などを行うことで、困ったときに思い出してもらえる存在になったり、助け合える関係につながります。社内や社外の健康相談窓口の利用もおすすめです。



人と人がつながる職場のサポートセルフチェック

ストレスチェックにあるサポートの質問項目の「次の人たちは」を「あなたは」に変えて『①非常に ②かなり ③多少 ④全くない』の中から一番当てはまるものを答えてみてください。

- (1) 次の人たち（上司、職場の同僚）はどのくらい気軽に話ができますか？
→あなたはどのくらい気軽に話ができますか？
- (2) あなたが困った時、次の人たち（上司、職場の同僚）はどのくらい頼りになりますか？
→上司や職場の同僚が困った時、あなたはどのくらい頼りになりますか？
- (3) あなたの個人的な問題を相談したら、次にひとたち（上司、職場の同僚）はどのくらい聞いてくれますか？
→職場の上司や同僚があなたに個人的な問題を相談したら、あなたはどのくらい聞いてあげますか？

いかがだったでしょうか？自分がどれだけ職場でサポートできているかの視点もとても大切です。自身の職場での状況を振り返り、できることがあれば積極的に取り組んでみましょう。

