



【近況報告】事前対応と健康管理

最近、歯科医に行って歯科検診を行ったところ、虫歯が一本見つかりました。初期段階の虫歯であったため、すぐに治療して事なきを得ることができました。

ちなみに、私は概ね1年に一度このような歯科検診に通っております。私が受けている研修の一つに「頂点への道」という講座がございますが、トレーナーの青木仁志先生は健康管理の重要性を「健康は全てではない。しかし健康を失うと全てを失う。」という言葉で表現しております。今現在心身ともに健康な状態で過ごされていると健康の大切さを意識することがありませんが、いざ病気になると痛みから来る辛さを覚え、健康管理の必要性を痛感させられます。

なお、健康は何も体の面だけではなく、心の面でも健康を保つ必要があります。日本では「精神科」と聞くと、“何か気が触れた人が行くもの”というイメージがありますが、欧米では精神科の主治医を持つことはあくまでメンタルヘルス上の事前対応であり、いわばそれだけ責任が重い仕事をしているというステータスシンボルにもなっております。

これから寒くなります。心身のちょっとしたことが体のトラブルにつながりかねませんので、共に健康管理には気を付けてこの社会を生き抜きたいものです。

【現代労務】選択理論心理学とは？

当事務所では、選択理論心理学を人事コンサルティングベースの一つにおいていることをご存知の方も多いと思います。「選択理論心理学」とは、米国の精神科医であるウィリアム・グラッサー博士が提唱した心理学理論のことで、“人が取る行動は全てその人自身が選択している”ということに基づいた理論の事です。

この理論が従来の心理学と何が異なるかと申しますと、人は外部からの刺激、すなわち叱責や脅迫などを行った結果である“反応”として人が動くのではなく、あくまでその人自身がその行動を選択して動くという理論です。確かに人に対して叱責や脅迫などを行うと人は動くかもしれませんが、確実に人間関係は破壊されます。これを“外的コントロール”と呼びます。逆に、人がその行動を取りたくなくなるように人間関係を構築すると、人は命じなくても動くようになります。この理論を応用すれば高い生産性と良好な人間関係を同時に実現できるようになります。

名言名句の杜

【今回の名言名句】

どれだけ生きたかではなく、
どう生きたかが重要だ

(エイブラハム・リンカーン)

エイブラハム・リンカーンはアメリカ合衆国第16代大統領。ご存じの通り、黒人奴隷解放を行ったことで有名な大統領です。日本では「長寿」ということが人生の価値として重要視されますが、この言葉には、どのような生きざまをしたかということの方に重きを置いております。

確かに、社会のリーダーたらんとすればそのストレスは重いものです。しかし、これは経営者も同じで世にどんな足跡を残したかが重要な評価材料であると言えるでしょう。

【編集後記】

今回は歯科だけではなくメンタルクリニックにも健康状態のチェックに行きました。状態としては問題ないとのことですが、いざ行ってみると恐ろしいほどの満員状態。ストレス社会の縮図が見えたような気がいたします。心身とも健康管理は「事前対応」です。

【作成・発行】

オーダメイド労務管理事務所

〒584-0007

大阪府富田林市南旭ヶ丘町12-35

特定社会保険労務士 高木 修一

TEL: 0721-21-3115

FAX: 0721-21-3116