

# こころの コンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 後田典子・大森加洋子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に駐在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con@oen.ed.jp (後田コンシェルジュ)

nakatsu-con2@oen.ed.jp (大森コンシェルジュ)

令和5年11月1日

## 面談でストレスを吐き出しませんか？

2学期も半ばになりました。今学期は、学校行事や研究会などが多い時期です。仕事がハードになり、心身共に疲れがたまりがちです。その疲れをつまく解消できないと体調不良になってしまいます。息抜きを兼ねて、コンシェルジュとの面談をご活用下さい。

## 風通しのよい職場をつくるために

風通しのよい職場づくりには、「心理的安全性」が欠かせません。「心理的安全性」とは、ネガティブな情報や経験を避けることなく、自然なこととして受け入れられる状態を示します。心理的安全性の高い職場では、個人が不安を抱え込むことなく、チームや組織でさまざまな情報を共有することが可能になります。また、人の顔色をうかがうことなく、自分の考えを自由に発言したり、安心して行動に移したりできます。

## 心理的安全性を高めるためには、発想の転換を！

### 〈不安要素〉

「こんなことも知らない」と思われてしまう不安

「こんなこともできない」と思われてしまう不安

「あの人のせいで進まない」と思われてしまう不安

「後ろ向きなことばかり言う」と思われてしまう不安

### 〈自然体で捉える〉

分からないこと、知らないことがあるのが当たり前

ミスが起こるのは自然なこと

意見の対立は避けるべきものではなく、あることが前提

問題やトラブルは起きるもの

### 〈風通しの良い職場〉

分からないことは何でも聞ける

ミスを受け入れてすぐに報告できる

アイデアや意見を言うことができる

否定的な発言もすることができる

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします