

職場

Q 管理職になって半年ですが、上司や部下にいろいろ言われても、自分の意見が言えず自己嫌悪に陥ります。最近は頭痛や胃痛が毎日あり、つらいです。(40代男性)

A 管理職として、日々いろいろなプレッシャーを感じながら仕事をされていることと思います。思うようにいかないこともあり、自信を失くしているような状況でしょうか。

相談内容から、あなたは今、二つの問題を抱えているように見受けられました。一つは管理職の仕事に関すること、もう一つは体調不良です。この二つは関連して起こっていることだと思いますが、いったん分けて考えたほうがよいと思います。体調が悪いと、判断力や集中力なども低下してしまい、本来持っている力が発揮できずに、よりうまくいけなくなる、という悪循環に陥ってしまうことが多いからです。こういったときは、まず、体調を整えることを優先していただきたいと思います。

頭痛や胃痛の症状が続く場合には、内科などで身体の状態を診てもらうことをおすすめします。ストレスなど心理的な原因が考えられる場合には、心療内科などを受診してもよいでしょう。社内に産業保健スタッフがいるなら、相談するのも一つの方法だと思います。仕事に前向きに取り組んでいくためにも、健康な状態を取り戻すことが大切です。

一方で、仕事の問題についても、何ができるのかを考えてみましょう。

上司や部下から、いろいろ話をされるということは、あなたが頼りにされているとも言えるのではないのでしょうか。ただ、自分の意見が伝えられないという点が、気になりました。職場では、立場によって考え方も変わってきますので、意見が異なったり対立したりすることもあるでしょう。そのようなときには、お互いの意見をきちんと伝え、話し合うことがとても大切だと思います。

その際には、いったん相手の意見や気持ちを受け止めてあげることで、自分の意見も伝えやすくなると思います。また、やるべきことが複数ある場合には、重要な事柄から順番に対応してはいかがでしょうか。具体的な対応の仕方について迷ったり、わからなかったりしたら、上司に相談しながら進めていきましょう。すぐに対応できない問題に関しては、上司や部下にも状況を伝え、対応できない理由や今後の見通しなどをきちんと話すことで、より信頼が高まると思います。できることから、少しずつ取り組んでみてくださいね。

Thanks Voice

からだ

夜の急変にあわてましたが、アドバイスが具体的で助かりました

小学生の娘が発熱し、日中にクリニックを受診しましたが、夕食後に症状が悪化しました。クリニックは時間外で電話が繋がらず、困って電話相談を利用しました。相談員から、救急受診を判断するための症状のポイントを聞き、水分のとり方についても教えてもらいました。具体的なアドバイスのおかげで、落ち着いて様子を見ることができました。

30代女性のご相談者さま



みなさまも、お気軽にお電話ください!

症状がだんだんひどくなる場合は救急受診が必要なこともあります。夜間に受診する負担を考えると、どうしようか迷われると思います。相談員は、ご様子を伺いながら、不安なくお子さまのホームケアができるようサポートをしています。今後も、ご家族の急な体調不良時に、電話相談をご利用ください。

専門相談員 看護師



相談窓口はこちら



0120-720-228

こころとからだの相談ポータルサイト

「健康・こころのオンライン」



PC・スマートフォン版サイト …▶ <https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト …▶ <https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID …▶ **06131676**

- 契約内容によっては、ご利用いただけないサービスがあります。
- ご相談者のプライバシーは守ります。
- お名前・ご相談内容などの個人情報は、ご相談者の所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。
- ご相談いただいた個人情報については、このご相談の目的のみに使用します。外部にもれることはありません。
- 内容を正確にお受けするため、お電話を録音させていただいております。
- 記事内容の全部もしくは一部をホームページ、機関紙等へ転載される場合には、弊社営業担当へお知らせください。ご利用方法のご案内をさせていただきます。

※QRコードはすべての機器で読み取れることを保証するものではありません。QRコードが読み取れない場合は、直接URLを入力願います。
※パケット通信料はご利用者負担です。