ふじみ野市男女共同参画情報誌

燦さん No.25

企画・編集　市民総合相談室（TEL262・9001）

ちょっとした働き方の工夫

新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅勤務や時短勤務などこれまでと違った働き方やライフスタイルになった人も多いと思います。今回は、より良い日々を送るためにできる、ちょっとした働き方の工夫について考えてみましょう。

本当はこうしたい

限られた時間を最大限に活用しながら過ぎてゆく毎日。限られた時間や環境の中で「本当はこうしたい」と思っていても、我慢し続け、自分自身の心身がすり減ってしまう経験はありませんか。

「本当はこうしたい」という自分の気持ちを我慢し、周囲に相談できなかったり、何となく周囲に合わせてしまったり、気を使い過ぎて疲れてしまうことがあります。

職場の雰囲気

また、個人の働き方に直結するものとして「職場の雰囲気」が挙げられます。

・週3日テレワークを行っていて、自分の裁量に任されるところが大きく、休みたいときは休める

・残業するという行為そのものが「正義」とされるような風潮がある

・残業は一切ないが、飲み会などの懇親会も一切なく、同僚と気軽に話せる環境ではない

・仕事よりも飲み会が優先される

このように、職場の雰囲気もさまざまです。簡単に個人の意見を反映させた働き方ができるところもあれば、反対に「本当はこうしたい」という意見を反映させることが難しいところもあります。

働き過ぎると

では、無理をして働き過ぎてしまうとどのような問題が生じるのでしょうか。働き過ぎはさまざまな健康問題を引き起こす要因となるといわれています。

代表的な例として、脳や心臓の疾患、精神障がいや自殺などのリスクの上昇、睡眠不足で集中力が散漫になることによるけがや事故のリスクの上昇、消化不良や肩凝り・腰痛などがあります。

ちょっとした工夫

このような健康被害を避けるために、あなたの中にある「本当はこうしたい」を実現させるためのちょっとした働き方の工夫を紹介します。

「本当はこうしたい」と「妨げとなる思考」の例

- 子どもの迎えがあるから定時で帰りたいけど、他の人が忙しそうに仕事しているから申し訳なくて帰れない。
- 仕事の見通しがついたから明日は休暇を取りたいけど、自分だけ休んだら他の人にどう思われるか心配だから出勤しよう。
- 今日は親の体調が悪いので病院に連れて行きたいけど、本人は大丈夫と言っているし、休んだら周りに迷惑をかけてしまうから休めない。
- 今の状況では今週は毎日残業になりそうだけど、他の人に頼むのはきっと迷惑だからなんとか自分一人でやり切ろう。

●女と男が共に生きる社会を目指して

「燦」とは……

燦(さん)という言葉には、さまざまな意味が込められています。
自ら光を発して輝く太陽、子どもを産み育む母親、産業に携わる人々。
人が人として充実した生活を送るために、今、さまざまな動きがあります。
そのことをより多くの人たちと一緒に考えるために、この情報誌をお届けします。

※より多くのみなさんにご覧いただけるよう「市報ふじみ野」に掲載します。

小まめな報告・連絡・相談をしよう

自分の仕事の進捗状況を報告し、何か情報があれば連絡、そして判断に迷ったら相談、というように小まめな「報・連・相（ホウレンソウ）」を心掛けましょう。周りがあなたの仕事の進み具合を把握することで、急な早退や休暇などにも柔軟に対応できます。また退勤したい時間が決まっている場合は、あらかじめ上司や周囲に伝えておくことも重要です。周囲もそのことを念頭に置いた準備をすることができます。

人に頼ろう

周囲の人に頼ることが苦手な人にとっては難しいことかもしれませんが、あなたが健康に生きるために、頼ることは大切なこと。「これを頼んだら迷惑なんじゃないかな」「今忙しそうだな…」などと一人で考えてやめてしまうのではなく「〇〇をお願いしたいのだけど、どうかな？無理そうだったら遠慮なく言ってね」と、勇気を出して相手に決定権を委ねることも一つの方法です。

一人で抱え込まないようにしよう

仕事をしていく上で「一人で抱え込まない」ことは非常に重要です。一人で抱えるのではなく周囲と共有し、協力して取り組むことで、個人の負担を減らすだけでなく、業務へのプレッシャーという精神的負担を減らすこともできます。うまくいかないことや、悩んでいることなどを周囲に話すだけで、気持ちが楽になるかもしれません。「仕事を効率的に行うこと」と「楽をすること」は違うと考え、一人で抱え込まず周囲と連携して対処しましょう。

最後に

職場の雰囲気はさまざまであるため、ここで紹介したことが皆さんの職場で全て通用しないかもしれません。ただ、このようなちょっとしたことを実践することで、働き方が変わり、生活も変わり、ストレスを減らすことができるかもしれません。

またこれらは職場での働き方に限ったことではありません。あなたが悩み、苦しい時には、家族や友人、パートナーの他、専門の相談機関に相談するなど、一人で抱え込まないようにしましょう。

今回紹介したことが、皆さんのより良い生活の一助になれば幸いです。

情報誌「燦」を一緒に編集してみませんか。興味のある人はご連絡ください。