

従業員 265 名の電子機器製造業におけるストレスマネジメント研修(参加者は管理職 16 名)

実施時期：2015 年 8 月に実施

発表：2015 年 12 月に第 19 回日本統合医療学会において発表

原田 淳

定量的評価：

ストレス反応尺度の合計点について、研修の前後で比較を行った。研修前 17.5 点から研修後 12.5 点に減少している。『やや高い』と評定される 20 点以上の人数は、研修前には 5 名であったが、研修後は 3 名に減少している。合計が 10 点以下の人数は、研修前には 3 名であったが、研修後は 7 名に増加している。このことから、研修により参加者のストレスが減少していると推察される。

参加者のコメントによる評価：

研修前にどんなときにストレスを感じるか？について自由記述の回答を求めた。

「はっきりした答えが見えない業務をしているとき。部下が失敗(報告もれ)したとき。上司の考え方が理解できないとき。自分の考えをうまく伝えられないとき。」

「やるべきことが多く、仕事に追われているとき。部下が指示を守らず、それがあとで問題となったとき。お客様からクレームを受けるとき。」

「仕事がうまくいかない。部下が指示通りにせずアウトプットがでない。部下のぐちを聞くとき。上司の承認がもらえずダメ出しをされるとき。」

「指示した通り部下が作業しない。同じことの繰り返しをほぼ毎日のように行うが、成長が見られない部下に対するストレスが大きい。指示してもできないかもしれないと考え仕事をあたえる(重要な仕事はまかせない)。」

研修を終えて役員から「部下に対する接し方として自分が伝えたかったことを皆に判りやすく伝えていただき、大変ありがたかった。」というコメントがあった。

参加した管理職の方は、以下のように自由記述にコメントを記しており、効果を実感していることがわかる。

「会社における上司・部下のコミュニケーションの大切さがわかった。」

「上司・部下に接するときの態度など参考になった。上司の立場になって最近ストレスがたまっていたので、今回の研修を参考に実践したい。」

「体を緊張させたあと力を抜くとともにリラックスできる。日常生活の中で実践していく。笑顔・あいさつについて現状、自分の部下はあまり元気・活気がないので声かけていきたい。「ありがとう」は心がけていきたいと思う。」

「研修内容を職場のストレス低減に活かしていきたいと思う。ストレス低減のための行動を実践したい。」

「あいさつ・笑顔、あたりまえのことだが、人から指摘されると自分ができてないことに気づかされる。」

「されて嫌なことを自分がしているときがあるということに気づいた。社員が自分から心のうちを言葉にしてくれるような人間になりたいと思う。」