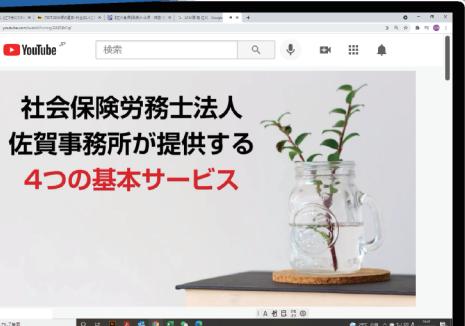


▶ YouTubeで
オリジナルセミナー動画が見られます！

随時
更新

～普通の社労士では
教えてくれない人事労務のこと～



労使トラブル・労働組合折衝
に強い!
熱血講義!
事務所代表佐賀豊が

登録・視聴 無料
ウェブセミナーご登録はコチラ!
ウェブセミナー会員にご登録いただくとこれまでに開催したすべてのZOOMセミナーが全て視聴できます。
ぜひご登録ください!

会員登録

QRコード

社会保険労務士法人 佐賀事務所 株式会社 佐賀人事総研 〒115-0045 東京都北区赤羽1-10-11 ショーエービル TEL.03-5249-3326

労使相愛を実現する会

～伝説の社労士事務所と呼ばれたい～

社会保険労務士法人 佐賀事務所

株式会社 佐賀人事総研

TEL.03-5249-3326

1 やるべき・なすべきは
「人財のグリップと採用の強化」

2 心が追いつめられるのは単なる
脳のエラー、脳が故障しているだけです

3 オリジナルセミナー動画が見られます！

発行元: 社会保険労務士法人 佐賀事務所 株式会社 佐賀人事総研 赤羽の社労士ブログ <https://ameblo.jp/saga-sr/>

南極マラソンまで
(12月13日レース予定)

210日

断酒してから

1736日

断煙してから

6484日

皆様、いつもお世話になっております。

まわりにいる人は自分の人柄で決まる……。

従業員との関係性で悩み、深い相談が経営者から寄せられることが、最近特に多いと痛感しています。相談をいただいた時点で悩みの9割は解決している！その確信に変わりはありませんが、やはり「本体の本態」まで改善するには、経営者の心境を変える必要のあるケースがあることも確かです。明るく前向きでいると運も向いてくるものですし、優しく思いやりある人に囲まれたければ自分がそうなるほかに策はない。煮え湯を飲ませるようなアドバイスに聞こえるかもしれません、進言している手前、私も汗をかきながら実践しているつもりです(汗)。

代わりはほかにいくらでもいる
……。

そんな時代は、もはや過ぎ去りました。人手が足りなくとも減収増益を目指す事業の在り方が求められる時代は、すぐそこまで忍び寄っているように感じます。

労働力人口が先細り、平成の教育によって人の「ラ」ベリングが下がり、石の上にも3年の格言が死語的になってしまった令和5年の現在、やるべき・なすべきは在籍している「人財のグリップと採用の強化」です。紙面の都合もあるので詳細は個別相談の場に譲りますが、採用では「適性検査」の実施が非常に有効であると考えています。さすがに、検査は当てにならないと面と向かって鼻で笑われることはありませんが、「人の感覚ほど当てにならないものはない」と私は思うのです。「協調性や感情の安定性・ストレス耐性・規律性」でエラーが出ていれば、採るべきではないのです。自信満々に「俺の目に狂いはない！」と言って強引にいかないことです。人の判断は「思い込み・偏見・好み」などで簡単に歪ん



今月も「充実」を合言葉に、
マイベストペースで飛ばして行きます！



佐賀 豊

2023
June
6月号
第60号



事務所を開業して20年になりますが、初めての出来事がありました。ある人から“遺書”を預かったのです。今月はその初めての体験について、私なりの思いをつづらせていただきます。“遺書”と書きましたが、財産の相続等を書き記した正式の遺書ではありません。その方の死後、家族や親しい人に読んでほしいという手紙を託されました。ただ、そこには自分が死を選ぶにいたった心情が詳しく書かれていたので、ここではあえて“遺書”とします。

その方からは障害年金の受給手続きに関して相談を受けました。病気やケガによって働くことが困難になった場合、受け取ることのできる障害年金は現役世代でも受給できます。また、うつ病などの精神疾患も受給対象となり、



その方もうつ病が原因で仕事をすることが難しい状態でした。障害年金の請求手続きが終わって数日後、私の事務所を訪れ、「これを読んでほしい」と言って渡されました。私はその時、その方が自殺を考えるまで精神的に追いつめられていたことを初めて知ったのです。

自分には荷が重いと言って断ることもできたけれど……

「遺書を書いたので話を聞いてもらいたい」と言われた時、「それは私の役目ではないので」と言って断ることもできました。自分には荷が重いとも思いましたが、いま私が逃げると、その方の絶望感に拍車をかけることになるだろうと思い直しました。

また、遺書という人生最大の悩みをうかがうことで、今後、労務管理のトラブルでピンチになっても対応できるよう、自分のキャパシティを広げられるかもしれないと考え、話を聞くことにしました。

死を決意した人を採用したいと思った理由

遺書を読んだ後、私はこの方にずっとこの世界で生き続けほしいと思いました。そして、事務所のスタッフとして採用したいとまで思ったのです。人は追い詰められると、たとえば熊と出くわしたときなど、どうしようかなと悠長に構えてなどいられないでしょう。生きるか死ぬかの二者選択に直面します。

遺書を読ませていただいたことで、私は遺書には追い詰められた人の本質、真の姿が書き記されるということがわかりました。遺書からはその方がとても素敵で、正直な人であることが伝わってきました。こんなピュアな方と一緒に仕事をする機会があれば、良い仕事が良い関係を築きながらできるのではないかと考えました。なので、採用したいと思ったのです。

自殺にまで追い込まれる原因は、単なる脳のエラー

その方は死の一歩手前になります。そんな方の遺書を読み、話することで、自殺しようというところまで追い込まれるのは、その人の心情や思想や生き方などが原因ではないと私は思いました。追い込まれた原因は、単なる脳のエラーにあると私は考えます。

脳が故障をしているのです。しかもそれは一時的な故障です。そのため、生きるか死ぬかという二者択一の選択を迫られていると思い込んでしまうのです。本当はそんなことを迫られていないのに関わらず、脳のエラーが原因で、自分は生か死かの選択を強いられている思い込むのだと思います。

パソコンのフリーズは再起動で直ることが多い

遺書を読んだ後、ご本人にこんな話をしました。「これは遺書というよりも、あなたのセールスポイントのアピールになっている、私は『こんな人と一緒に働きたい』と思いました。確かに死にたいと書いてありますが、私の考えでは、それは脳の一時的なエラーが生か死かの二者択一に向かわせているだけだと思います」

私の言葉に怪訝そうな顔をされましたが話を続けました。

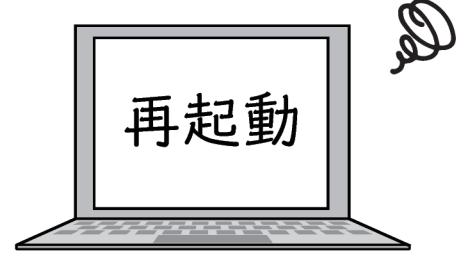
「たとえばパソコンです。パソコンの調子が悪くて、フリーズすることがあります。その時、すぐにそのパソコンを捨ててしまうでしょうか。そんなことは、まずしないでしょう。再起動すれば直ることが多いのですから。データが一杯であれば不要なデータを削除するなり、エラーの原因がある程度把握して改善することで、パソコンのフリーズは解消することが可能です」

一時的な脳のエラーという観点から悩みごとを解決する

「あなたは自殺したいと言いますが、その原因が単なる脳のエラーであるなら『パソコンだったら捨てないですね。再起動したら直りますよね』。そう考えて、追い詰められている状況を改善していくばいいのではないか」と話しました。黄泉の国に行くのではなく、この世にとどまるように説得しました。

追い込まれると、0か100の思考、二者択一の思考に陥ってしまいます。死ぬほどつらいという気持ちがどのようなエラーで生じたのかまではわかりませんでした。しかし、追い込まれた時に一時的な脳のエラーであるという観点から悩みごとを解決できることを、私は考えます。

解雇は不当、残業代が払われていないなどの労務管理のトラブルは、死ぬということか



らは、はるか手前の状況です。本当に追い詰めた時の解決策として、人を説得する術を身につけておけば、いざという時の労務管理にも活かせるでしょう。

生きることに絶望するところまで追い込まれた時は、いま自分の脳は一時的なエラーになっている。エラーは改善すべきであると考え、その一例としてパソコンのフリーズを思い描くことができれば、この世界に踏みとどまるチャンスを提供できるはずです。

追い込まれると視野狭窄に陥ってしまう

本年1月号の事務所通信で、雨が降ると体調が悪くなるので「明日、雨が降ったらどうしよう」という恐怖心を感じ、「雨が降るのでは」と思うだけで精神的に追い込まれられてしまう人を紹介しました。そこでも書きましたが、明日を晴れにすることは天気の神様にしかできません。そこで、雨が降ったら傘やレインコートなどで備えたり、いつもは自転車通勤だけど雨の日は電車を使うので20分ぐらい早く家を出るなどの対処策を用意しておく。そうすれば、自分の行動にコントロール感を持って明日を迎えることができます。

しかし、脳のどこかが故障していると、そうした選択肢を持つ余裕すらないのです。追い込まれると視野狭窄に陥り、生きるか死ぬかしかないと考えてしまします。そうした0・100思考自体を脳の故障ととらえて向き合って、解決に近づくことは可能でしょう。



散歩や運動でストレスホルモンはなくなります

「死にたいと思うのは何か大きなプレッシャーがあって視野狭窄になっている。それは脳がエラー状態だけではなく、その状態は未来永劫続くわけではない。必ず改善される」。そう伝えることが大事だと思います。

私は精神科医ではないので、この脳の故障を根本的に解消することはできませんが、私なりのアドバイスはできます。朝は決まった時間に起き、朝日を浴びてセロトニンを脳に充足させることです。散歩をしたり、運動をするとストレスホルモンがなくなると言います。できれば強度の高い運動のほうが望ましいです。ランニングでもいいでしょう。もし、いま太っていて動きづらいのであれば、やせることから始めてみませんか。解決策は、そこに尽きるのではないかと信じています。

大切なのは目線、心根です

また、うつ病の人には「頑張れ」と言ってはいけないとよく言われますが、私は言っていいと思います。言葉

には自分の目線や心根が出ます。頑張って生きてほしいを自分でにして、その人の危機に真剣に向き合う目線があれば、言ってはいけない言葉はありません。大切なのは目線、心根です。

「あなたには生きてほしい。その気持ちと心根は、いま私の目に出てると思う。私の目を見ながら聞いてほしい。生きることを頑張ってほしい。単なる脳のエラーなので、必ず改善すると信じてほしい。一緒に頑張ろう。」

パソコンがフリーズしたぐらいで捨てないでしょう。再起動すれば直るでしょう。パソコンなら買い換えることができるけれど、命は買い換えない。システムエラーは必ず直ると信じてほしい」

このようなメッセージを伝えることが大事だと思います。

「脳のエラーは必ず改善できる」とアドバイスする

たとえば、新卒者から「もう辞めたい。朝を起きられないのです」と相談された時、「朝起きられないのは怠慢じゃない。入社した4月にはあんな元気だった。心が少し弱くて、その弱さがゆえに何かしらのプレッシャーを感じているのかもしれない。ひと昔前は当たり前だと思っていたものが、いまでは大きなプレッシャーとなって、脳の一部がエラーを起こしてしまうのかもしれない。エラーは改善すれば直る」

朝起きたら、まずは1時間以内に散歩に出かけて朝日を浴びること。大学や高校までやっていた運動があるのなら、それをやってみる。なにも運動をやっていないであれば、散歩やランニングから始めてみる」

そうアドバイスすることで、脳のエラーは改善できるということを、経営者や従業員を預かる管理職は人事労務の手法として身につけておくことも大切です。



このような視点・観点を持つと、人と付き合う際の距離感も変わってきます。経営者側も観音様のように大きい手のひらを持つに越したことはないのです。小さいとなかなか手のひらの上で転がすことができませんから。こうしたアドバイスの仕方を心得ておくと、職場全体の労働環境の改善につながります。今月は少し重いテーマを取りあげましたが、いざという時の参考にしていただければと思います。

その方は障害年金の請求手続きを相談するにあたり、事務所のホームページを見たそうです。ホームページにある事務所通信を読み、「この人は信頼できる」と思ったとのこと。また、ブログを長年続けていくことで信用度も増したと言われました。自分の過去を見ていただくことが、人から信用を得ることにつながると実感できました。