



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【ポジティブメンタルヘルスとワーク・エンゲージメント】 産業医：山本修一郎

今回は、ポジティブメンタルヘルスに関するお話です。

『心の不調などのネガティブな状態を元の状態に戻す』という従来からあるメンタルヘルス対策ではなく、『**ポジティブな側面をさらに良くしていこう**』とする対策のことをいいます。

代表的な指標として、ワーク・エンゲージメントがあります。これが高い場合は、仕事にやりがいを感じて、いきいきと働いている状態であり、心身の健康度や生産性が高まるなど、個人や組織にとってよいアウトカムにつながることが知られています。

ワーク・エンゲージメントを向上させるには、職場における「仕事の資源」と「個人の資源」を高めることが大切といわれています。仕事の資源は、上司・同僚のサポート、パフォーマンスに対する適切なフィードバックやコーチング、研修機会、裁量権の高さなどが含まれます。また、個人の資源は、働く人の心理的資源のことで、うまくやれそうだというレジリエンス（回復力）、楽観性、自尊心、自己効力感などがあります。是非、参考になさって下さい。



教えて (日健セ)



ワーク・エンゲージメントを高めるプログラムはありますか？

「CREW (クルー) プログラム」「職場環境へのポジティブアプローチ」「思いやり行動向上プログラム」などいくつか公開されています。職場のサポート体制充実などの他、職場内で互いが敬意を持ち、助け合える環境作りが重要とされています。



健診・保健指導などの健康情報は [こちら](#)



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の人間ドックは、**『日立健康管理センタ』**をご利用ください。

次回は4月初旬頃に記事をお届けします