

職場における対人関係を考える (5)

紙上対談：職場のメンタルヘルス

話し手：産業カウンセラー、キャリアカウンセラー 井波 ゆき子

聞き手：松田宏コンサルティング株式会社代表 松田 宏

これまでに職場でのいやがらせ、チームワーク、リーダーシップ、コーチングについて考えてきました。今回は、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントとしてもご活躍中の井波ゆき子さんに、職場のメンタルヘルスについてお話をうかがいました。

<メンタルヘルスの問題が増えている>

松田— 最近では官公庁でも「心の相談室」を設置し、産業カウンセラーとの面談やメール相談ができるようになりました。自殺者の多さも問題になっていますが、それだけ職場環境が厳しいからメンタルヘルスが問題になっているのでしょうか。



松田 宏 氏

井波— 100年に一度という世界大不況の影響で日本の産業界の労働環境は大きく変化しています。経営難から人員を削減している企業は少なく、結果的に一人当たりの仕事が増えています。そして、雇用不安やゆとりの無くなった職場の人間関係から生じるストレスなどでメンタル面の不調を訴える人が急増しています。結果的に、家庭へのしわ寄せも増え、家族のメンタルヘルスケアが必要な時代となりました。過酷な労働状況によるストレス過多で<うつ>になる人も多く、働き盛りの自殺者も急増しています。職場でのメンタルヘルスケアが上手くできていないと生産性が向上しないばかりか精神疾

患による労災の請求も増え、企業にとっても大きな問題です。だから職場でのメンタルヘルスマネジメント（心の健康管理）が求められているのです。

ストレスが心の健康に与える影響について正しく理解し、上手に付き合っ<うつ>にならないために、メンタルヘルスの基礎知識や自己管理法を学んでいただきたいと思います。

<職場のメンタルヘルスケアの法的裏づけ>

松田— 多くの民間企業や官公庁でメンタルヘルスに関する対策が取られるようになっていますが、背景として何か法的な裏付けがあるのでしょうか。



井波ゆき子氏

井波— 昭和30年～40年代に、産業の急速な拡大、技術革新の進展、新しい化学物質の登場などに伴う労働災害や職業性疾病が多発したため、労働基準法では対応できなくなり、昭和47年に労働安全衛生法が制定されました。第1条には、職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進す

ることを目的とする、とあります。この場合の健康とは「心と体」の良好な状態のことです。つまり、職場のメンタルヘルスクエアは労働安全衛生法で定められた事業者の責務で、さまざまな義務や措置、指針が設けられています。

仕事や職場に強い不安やストレスを感じている労働者はますます増える傾向にあり、メンタルヘルス不調者の早期発見、早期治療、そして適切な職場復帰支援を行うことが必要になっています。労働者のやりがい、充実感、創造性など労働の質の向上には心の健康が不可欠ですし、生産性の向上にも役立ちます。しかしメンタルヘルスという美名のもとに人員整理や職場管理のためだけに利用される恐れもあり、産業カウンセラーとして注意しなければいけないと思っています。あくまで、個人の心と体の健康そして、生き生きと豊かに自己実現を目指すためのメンタルヘルスなのです。

<ストレスとは何か？>

松田— ストレスという言葉は、「最近ストレ

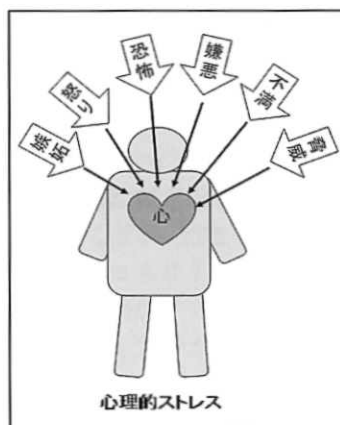


図 ストレスとは何か

スが多くて辛い！」とか「ストレス解消にカラオケに行こう！」などと、日常の会話でもよく使いますが、一体何なのでしょう。

ストレスとは歪み

井波— ストレスという言葉はもともと物理学の用語で、歪みの事です。外部から物理的、心理的、社会的にいろいろな刺激源（ストレッサー）から刺激を受けると、人は緊張して歪み（反応）が生じます。人はこの刺激に順応し、適応しようとするために防衛反応が起こります。この反応をカナダの生理学者セリエはストレスと呼びました。物理的には気温や騒音など、社会的には戦争や経済危機など、個人的には転居、転校、転職、リストラ、離婚、家族の死などです。そして人間関係の軋み、過労、病気などもすべてストレスになります。寒さ暑さも満員電車もみなストレスですね。

現代の大きな問題は心理的なストレスです。例えば、営業マンがノルマ達成を命じられ、到底無理だ！と思いつつもナントかしなければ……と焦っている場面を想像してみてください。怒った上司の恐い顔が浮び、成果主義による給料やボーナスの査定のことを頭をよぎり、クビにならないかという不安で押しつぶされそうになると思うのです。その上、夜遅くまでの過重労働が加わり、家に帰れば文句ばかり言う奥さんの声が耳に響けば不眠が続き、当然強いストレス反応になります。ストレス反応とは、周囲の環境に適応するための心と体の反応なのです。

<ストレスはなくせるのか？>

松田— それでは、できるだけストレスがなくなるようにすれば心身ともに健康でいられるということでしょうか。

いかに仲良く付き合うか

井波— 大昔から地球上の生物は、環境の変化という刺激に対応してうまく適応しながら生存し続けてきました。自分より強い動物に襲われるというストレスに出会っても足が速ければ逃

げる事ができるし、鋭い牙があれば聞えます。深海の暗闇に住む魚は目が見えなくても触覚などを発達させて生き残ります。人間の赤ちゃんはお腹が空いたときに泣き、オムツが濡れたと泣いて知らせますね。私達は常にさまざまなストレスに囲まれ、ストレスの海を泳いでいるようなものですから、ストレス自体をなくすなんていう事はできないのです。ですから、いかにストレスと仲良く付き合っ生きていくか、つまり、メンタルヘルスマネジメント（心の管理とコントロール）を上手にしていく事が大切なのです。

＜ストレスは善玉？悪玉？＞

松田— ストレスは諸悪の根源なのだからストレスがなくなればすべてが上手くいく、と思うのは大きな間違いなのですね。

善玉も悪玉もいる

井波— ストレス学説を唱えたセリエも良いストレスと悪いストレスがあり、「適度なストレスは人生のスパイスだ」と言っています。適度な良いストレスは交感神経を活性化し、やる気を起こさせ行動力や判断力を高めて自己成長のパワーとなります。

善悪は個人の受け止め方次第

井波— 問題なのは悪いストレス、あまりにも過剰で慢性的なストレスです。勉強や仕事を主体的にはなく嫌々と、それも依存的にやると悪いストレスになってしまいます。何事も自立的に、意義を理解して行うことが大切です。多すぎる仕事も重すぎる責任も、一概に悪いストレスとは言えません、そこに意義を感じ、自分に合った仕事であり、仕事の内容やペースを自分で決めることができれば悪玉ストレスは減少します。一方、仕事を与えられず暇で何もすることがない状態は大きなストレスとなってしまいます。失敗をしてしまった時などは自分が情けない、悔しい、ダメ人間だ、と卑下して落ち込んでしまうと悪玉ストレスのスパイラルとなってしまいます。失敗は人生にはつきもので、

失敗しない人はいないはずだと思い、失敗の原因を冷静に考え「失敗は成功の母だ」と割り切る事も必要です。同じストレスでも、それをどう認識し、どう対処するかで良いストレスにも、悪いストレスにもなってしまうのです。

＜ストレスと免疫システム＞

松田— ストレスが多い人は免疫力が低下し、身体の病気にもなりやすいと聞いています。また、勉強が苦手な子供は試験の日の朝に、嘘ではなく本当にお腹が痛くなるそうですが、ストレスは身体に影響を与えるのですよね。

頭痛・肩こり・胃潰瘍……

井波— 先ほども言ったように、ストレスのない生活はありえないのです。でも、強いストレスに長くさらされ続けたり振り回されたりしては、心も体も大きなダメージを受けて、体の中で働いてくれている免疫システムが低下してしまいます。免疫とは外部からの侵入者を免疫細胞が攻撃して健康な状態にしてくれる仕組みのことです。免疫細胞の中でもナチュラルキラー細胞（NK細胞）は、がん細胞を攻撃する大事な働きをもっているといわれています。その大事な機能が低下してしまえば、がんになりやすくなってしまいますよね。

なぜ心の問題（ストレス）が体の異常（頭痛、肩こり、胃潰瘍、高血圧、糖尿病など）として現われるのでしょうか。人間の体にはストレスを克服しコントロールしようとする自律神経の働きと、ホルモンの働きがあります。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、交感神経は心臓の動きを活発にし、血圧を上げやる気を起こさせるアクセルの働きが、副交感神経は心臓の動きを抑え血圧を下げ、体を休ませて疲れを取ってリラックスさせるブレーキの働きがあります。このアクセルとブレーキのバランスが大切なわけです。もし長い間過緊張が続くと、アクセルを踏みっぱなしにした車のエンジンが焼きついてしまう様に交感神経が高まり続け、免疫機能が下がり、心身に強い負荷がかかるのです。そして様々な身体の不調の症状

に加え、不眠症や〈うつ〉病、自律神経失調症などの症状が出てしまう事にもなるのです。

松田— ストレスは、ホルモンの分泌にも影響するのですね。それはどんな症状をもたらすのでしょうか。

アクセルとブレーキ

井波— 人間がストレスを受けると、大脳の脳下垂体からの指示で副腎からアドレナリンというホルモンが分泌されます。またドーパミンという脳内ホルモンが分泌されて交感神経が優位になり、心臓の働きが活発になって血圧が上がって行動が積極的になります。一方、リラックスした状態ではセロトニンという脳内ホルモンが分泌され、安心感が生まれてゆったりした気持ちになり、免疫力が高まって病気を防ぐことになります。昔はストレスで「胃に穴があいた」などと言ったものですが、アクセルとブレーキを上手に使い分けてのメンタルヘルスケアが大事ですね。「笑う門には福来る！」というのも、笑うことでがん細胞などをやっつけるNK細胞が活発になって免疫力が高まるからだとされています。どこの職場でも腹の立つ事や不満や心配などがいろいろあるでしょうが、いつも楽しい会話を心がけたいものですね。

＜ストレスと付き合う方法＞

松田— 不思議なことに、同じストレスを受けているはずなのに全く感じない人もいれば、それを大変なストレスと感じてしまう人もいますね。その違いは何なのでしょう。

認知と行動

井波— ストレスに強い人は環境適応能力があり、ストレスと上手につき合える人といえますね。このストレス社会を生き抜くには、うまく対処する方法を学び、深刻なトラブルや悩み、難しい課題などのストレスを抱えた時は、それをどう捉え（認知）どう対処（行動）できるかによって、ストレスへの耐性が違ってきます。難しい課題も自分にとって成長のチャンス！と

思えばあまり苦にならないし、失敗した時の事ばかり考えていては体も心も緊張状態になってしまいます。

松田— それでは、ストレスとうまく付き合う方法を教えてください。

3つのR

井波— セルフケアのためのストレス対処法として「3つのR」を紹介しましょう。簡単ですがとても大切なことです。ぜひ実践してください。

Rest（休養、睡眠）：過労とストレスで頭も体も固くなっているのは解決策も浮かびません。気持ちを切り替えて休みましょう。休む気になれない、仕事をしていないと不安で落ち着かない、というのはイエローサインです。

Relaxation（リラックス）：緊張した心と体を解放し、ゆったりとした気持ちで腹式の深呼吸をし、ゆっくりとお風呂に入り、身体から心へ働きかけましょう。

Recreation（運動、旅行、趣味）：しばらく仕事や日常生活から離れ、好きな趣味や運動、散歩をしてリフレッシュしましょう。自然とのふれあいや未知の人との出会いなどにより、あるがままの自分を取り戻しましょう。

＜メンタルヘルスと社会的健康度＞

松田— 職場や家庭、地域社会の中で周囲の人達と良い関係を構築し、維持していくためには、どうしたらよいのでしょうか。

大事な4つのポイント

井波— 人間は社会的な動物です。周りの人たちと「良い関係」を築いていけることに喜びや意味を感じます。仕事で能力を発揮し、家族、友人、地域の人達と交流するなかで、生きがいや楽しさを味わうこともできます。困った時にサポートしてくれる人を持つことによっても、社会的な健康度が高まります。社会的健康度のための大事なものは、次4つのポイントです。

＜社会的健康度のポイント＞

- * 周囲との「良い関係」ができている
- * 周囲の人たちの役にたっている
- * 仕事など日々の活動に生きがいを感じる
- * 自分の存在意義を感じる

これらすべてが満たされていけば社会的健康度が高く、精神障害や心身症などにはなりにくいと言えるでしょう。逆に「自分はダメ人間だ!」「生きている価値がない」などと自己否定的になった時は、さまざまな心理的葛藤や不安で一杯になり、健康度は低くなります。そして、心理的ストレスが大きくなって落ち込み、〈うつ〉にもなりやすくなります。

＜職場のメンタルヘルスマネジメント＞

松田— 職場としてメンタルヘルスを高めるためにはどうしたらよいのでしょうか。特に管理的な立場にある人のためのご助言があれば、ぜひお聞かせください。

両者の責任

井波— 「心の問題」というのは複雑で見えにくく、なかなか問題を発見できないものです。日々揺れ動いている私達の心を元気にするためにも、〈うつ〉などの精神障害が発生する前にメンタルヘルスカケアを行い、予防していく事が大切です。また、事業者は労働者の安全を配慮しなければならない義務があり、メンタルヘルスが不十分だと、集中力が低下してミスや事故も増えてしまいます。さらに、遅刻や欠勤も増え業務の効率が低下することにもなりかねません。メンタルヘルスをマネージ（管理コントロール）していくことは事業者だけの責任ではなく、働く人ひとりひとりにも責任があります。自分の「心の健康」を積極的に注意し、セルフケアしていく事が求められるのです。管理者は、そのための情報や機会を的確に提供していく事が大切です。

先ほども申し上げたように、職場のメンタルヘルスを高めるためには「社会的健康度」を高めることです。周囲の人達との信頼関係があ

り、コミュニケーションが円滑になっているか、仕事の役割や成果をきちんと周囲が認めているか、お互いの存在を尊重しあっているか、そして「〈うつ〉気味」の人をいかにサポートできるか、といったことが問題となります。

松田— 職場の管理者は具体的にどのようなことに気をつければよいのですか。

気配り・目配り・変化の察知

井波— 職場の管理職、上司にあたる人は部下の心の健康について常に配慮し、日々のメンタルな状態を把握していただきたいと思います。何か問題がある場合の適切な対処法を学んでおくのも、皆が働きやすい元気な職場にするための重要課題です。職場での部下に対する日頃のケア（ラインケア）のポイントは次の通りです。

- * 日頃からの気配り
- * ちょっとしたときの何気ない声かけや挨拶
- * 変化への気づき

ラインケアを適切に行うためには、常日頃からコミュニケーションを大事にし、お互いの信頼関係を築いておきたいですね。部下のイエローサインを見逃さないためのポイントは、出社退社の変化、感情や態度の変化、仕事の変化、体調の変化等、何かいつもと違った様子はないかということに注意する事です。

松田— 普通の管理職の人達だけでは対処できない難しい状況もあると思いますが、そのときはどうしたらよいのでしょうか。

専門家の手を借りる

井波— 職場のメンタルヘルス対策を進めていくのは産業保健スタッフで、産業医、衛生管理者、安全衛生推進者、保健士、心理相談担当者、産業カウンセラー、臨床心理士、精神科医、人事労務管理スタッフなどで構成されます。主な仕事は、職場環境の評価や改善を管理監督者と相談、チェック、労働者からの生の声に聞き取

り、職場のストレス度の調査、健康管理センターでの相談、事業者に対してメンタルヘルス対策の情報提供や提言などさまざまあります。最近では、EAP (Employee Assistance Program) と言って事業所外からメンタルヘルスマネジメントをサポートする専門会社も増えてきています。心の問題を上司や会社には知られたくないという人には、社外の方がカウンセリングを受けやすいというメリットもあります。

＜「うつ」にならないためのセルフケア＞

松田— これまでストレス対処法や社会的健康度のお話をうかがいましたが、＜うつ＞になるのはその人の日々のライフスタイルに問題があるからなのでしょう。

ストレスはその日のうちに解消

井波— 日々の生活の健康度は非常に重要です。あなたは1日24時間をどのように過ごしているのでしょうか。仕事以外の時間の使い方、食事や睡眠、運動、休養はどうでしょう。心と体はひとつで、互いに作用しあっています。バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動や休養で生活のオンとオフを分け、気分を転換することはとても大事です。好きな運動や散歩などで気持ちの良い汗をかいてスッキリし、好きな趣味の時間を持ち、信頼できる友人に日頃の愚痴や悩みを聞いてもらったり、居酒屋で一杯やりながら上司の不満を同僚でおもいきり言い合ったりするのもストレス解消には大いに役立ちます。

松田— 仕事が忙しくなり過ぎるとこのバランスが崩れるということですね。

長期間のストレス過多は危険

井波— そうです。ライフスタイルが乱れ、体調も不調になり、精神的にも不安定になればイライラして誰かに八つ当たりしたくなります。管理職が八つ当たりすれば部下のストレスが急増し、仕事のミスが増えたり反抗的になったりして悪いことが返ってきます。そしてますます

自分の心に負荷がかかり、ストレス過多になるという悪循環に陥ります。

こうした状態を放っておくとだんだんストレスが溜まり、気分の落ち込みが始まり、＜うつ＞気味になり、やがて本格的な＜うつ＞病になって遅刻や欠勤が続くこととなります。その結果、リストラされて生活に困り借金、そして自殺という最悪のことにもなりかねません。このストレス過多という悪循環を断ち切るために、その日1日のストレスはなるべくその日のうちに解消しましょう。手軽なカラオケで思いっきり好きな歌を歌ったり、お風呂にゆっくり入ってアロマの香りでリラックスしたりする、自分なりのストレス解消法をもつことが大切です。ストレスは溜まりやすいのです。貯金や信頼関係なら溜まって欲しいものですが、とにかくストレスだけは溜めないようにしましょうね。

＜ストレスの原因を突き止めるには＞

松田— 自分でストレスの原因を突き止める方法はあるのですか。

ストレス日記をつける

井波— 自分のストレスは何処からきているのか、原因は何か？ということをつきとめるためには「ストレス覚え書き」を作って、次のようなことの記録をとって見るのが有効です。

- ① ストレスを感じた日時
- ② 原因となった人や状況
- ③ 自分の心身の変化反応
- ④ 結果として取った行動

この記録を1、2週間つけてみると自分は何にイライラしたり怒ったり、悔しかったり、情けなかったりするのかがわかり、自分を客観的に知ることができるというわけです。

松田— ＜うつ＞気味だな……と思ったとき、自分はどんな時に人間関係につまずきやすいのかが気になるとき、自分の性格を知りたいときに使えるチェックシートのようなものはあるのでしょうか。

〈うつ〉のチェック

井波— 〈うつ〉については「ストレスチェックシート」や「〈うつ〉尺度テスト」が、人間関係については「交流分析」が、自分の性格については「YG検査（矢田部ギルフォード性格検査）」があります。今はインターネット上でも簡単に自己チェックできるので、気軽にトライしてみてください。まずは自分の性格や行動思考パターンを把握し、それに気付いて認めることからセルフコントロールは始まります。因みに、〈うつ〉になりやすい性格としては次のようなものがあげられるでしょう。

- * 真面目で几帳面すぎる
- * 勤勉、熱中しすぎる、
- * 負けず嫌いで、比較好き
- * 人づきあいが良く、親切すぎる
- * よく気を使い、繊細すぎる

松田— 自殺者が多いことが問題になっていますが、最初は軽い〈うつ〉状態だったのに、それが進行して最後は自殺などの深刻な事態になることもあるのですね。

自殺者は交通事故死の5倍

井波— 人間であれば誰もがどこかで不安や〈うつ〉気分は持つものです。でも、それだけではあまり問題にはなりません。しかし強いストレスがいくつも重なると深刻な事態になるおそれがあるのです。例えばリストラで失業し、生活に困って借金をし、利息が膨らんで多重債務になり、お金の問題で家族との人間関係も不調になる、というようにいくつものストレスが重なり合った結果、本格的な〈うつ〉病となり、最悪の場合は自殺に至るのです。

ある大手広告代理店の管理職が超多忙な業務を休みなしにこなし続け、頑張り過ぎた結果、過労自殺して家族が会社に訴訟を起こした事例があります。日本の自殺者はこの12年間連続で3万人を超え、毎日約90人もの人が自殺で亡くなるという尋常ではない状況です。この数は世界でもトップクラスで、なんと交通事故による

死者数の5倍にも及ぶのです。

〈心の病気を早期発見するためには〉

松田— 早期発見、早期治療がメンタルヘルスの基本だ、ということはよくわかりましたが、実際には簡単なことではないように思います。早期であればあるほど自分も周囲の人も気づかないものなのではないでしょうか。

井波— 心の小さな変化（不調）は、いつも近くにいる人、たとえば上司、仲間、家族などが気づいてあげて欲しいものです。でも、もし気づいても「あなたは精神的におかしい」とは言いにくいものですね。本人や家族に至っては「そんなはずがない」と認めたくない心理が働いてしまいます。その結果、発見された時には〈うつ〉がかなり進んだ状態ということが多いのです。そこで、職場では産業保健スタッフや健康管理センターがリードし、気軽に心理相談やカウンセリングが受けられる環境を整えることが求められます。

松田— 日本人にはまだまだ心理カウンセリングに対する抵抗感があり、気軽にカウンセリングを受ける習慣が定着していないのではないのでしょうか。

一人で抱え込まない

井波— 心理カウンセリングに対する偏見は確かに大きな問題です。カウンセラーの立場として言わせていただくなら、とにかく悩みや不安、問題を一人で抱え込まないで欲しいのです。心療内科や精神科の医師に診てもらうか、保健所などの公的機関や民間で設置している心理相談ルームなどで気軽に相談してみてください。認知行動療法などの確かな心理療法で、〈うつ〉や不安障害、パニック障害は良くなる事も実証されています。

〈航空界ではメンタルヘルスは重大課題〉

松田— 1982年2月に「キャプテン、やめてください!!」という副操縦士の叫びとともに日航

のDC-8機が羽田沖に墜落し、乗客24名が死亡、乗客乗員149名が重軽傷を負うという事故がありました。原因は機長の逆噴射による失速ですが、機長は以前にも異常な操縦を繰り返していたようです。なぜこのような事が起こったのでしょうか。

異常な操縦

井波— 航空機のことにはよくわかりませんが、事故の原因は機長の異常な操縦です。事故後の精神鑑定で機長は統合失調症と診断されましたが、以前から断続的に異常な言動や行動があり、主治医は〈うつ〉病と診断して投薬治療を行っていたとのこと。人間の命を預かる仕事である以上、当然ながら定期的な心身の健康チェックはあったはずですが……。なぜこの機長の異常さを放置していたのかはわかりませんが、会社としてのメンタルヘルスマネジメントが機能していなかったのだと思います。事実、会社の体質や組織の問題なども指摘されていたと記憶しています。なぜ機長が〈うつ〉病になったのかはわかりませんが、過労だけではなくさまざまなストレスが重なったのが始まりかもしれません。

松田— 2009年1月にニューヨークで発生したUS ウェイズ1549便のハドソン川不時着事故では、機長の的確な判断と熟練の操縦によって乗員乗客155名の命が守られました。パードストライクによる全エンジンの停止という緊急事態の大変なプレッシャーにもかかわらず、パニックにならず冷静に操縦を続けたサレンバーガー機長の冷静沉着で強く健康な精神力に驚きます。

プロフェッショナル

井波— そうした特性がプロのプロたるころだと思えます。強いストレスの下でも、それに押しつぶされず職務上の本来の力を発揮できるのは、緊急事態に対応するのに十分な知識と経験があり、日頃の訓練と心構えによるものだと思います。ここにもストレスに対応するうえで

のヒントがあるかもしれません。

松田— ストレスに強くなるには、仕事でも生活でも、どんなことが起こりうるのかをよく知り、対処の方法についてよく研究して、心構えをしておくということも大切なですね。

心の疲労骨折

井波— 〈うつ〉は、以前は誰でもがにかかる心の風邪とも言われていましたが、今では「心の疲労骨折」とも言われています。過労が続きストレスが溜まると心も体も疲労し、心が折れてしまうというわけです、そして放置すれば風邪から肺炎になるように重症化し、最悪の事態になりかねません。職場のみならず家庭や地域の中のトータルな生活の中で、メンタルヘルスを重要課題として心の健康を保ち、心豊かに生きたいものです。

松田— メンタルヘルスについて、他にも気をつけるべき問題はありますか。

命への気づき

井波— 過労死モデル、ストレス解消とリラクゼーション、リーダーに必要な聞く技術、ストレス対処の認知と行動、ストレスと依存、などまだお話ししたいメンタルヘルスの問題はありますが、メンタルヘルスとは、つまり「命への気づき」です。生きている中で小さな幸せを感じることを大事にしていくことではないかと思えます。

松田— 有意義なお話をありがとうございました。

まだまだお聞きしたことがありましたが、今回はここまでで終わらせていただきました。機会があれば、もう少し掘り下げたお話をお聞きしたいものです。

今回は職場における対人関係シリーズの最後として、少人数職場の対人関係とコンサルティングスキルのお話をさせていただく予定です。