

連載

# 健康でいきいきと 働きつづけられる 職場づくりを

第二話

## 新入職員に見られやすいストレスについて ～ちょっと一息つけていますか？～

畠 由架利さん（看護師・産業カウンセラー）



4月に入職して、早くも1カ月が経ちましたね。新緑がまぶしい5月を迎えたいま、毎日が新しいことの連続で、気がつけば「あっという間に時間が過ぎていた」という方も多いのではないのでしょうか。ようやく少し慣れてきたかな、と思いきや、ふと「思い描いていた仕事と、なんか違うかも」と感じることもあるかもしれません。覚えることが山積みで、先輩の動きについていだけで精一杯の日々。患者さんや利用者さんのために何かしてあげたくても、技術も知識もまだ追いつかないもどかしさ。夜ひとり、「もしかしたら、自分はこの仕事に向いていないのかも」と落ち込んでしまうこともあるかもしれませんね。でも、まずここまで頑張ってきた。それだけでも、十分すごいことだと思います。

医療・介護の現場には、「医療・介護労働者」としての特有のストレスがあります。担当していた患者さんや利用者さんの「死」と向き合う場面もあります。どれだけ経験を積んでも、心がざわつくものです。そう感じることは当然のことであり、むしろそう感じられるからこそ、あなたはこの仕事に誠実に向き合っているのだと思います。「これくらいで弱音を吐いてはいけない」と、自分を追い込まないでくださいね。あなたが感じている「しんどさ」は、弱さではなく、誠実さの証です。

そして、新しい仲間を迎える側の皆さんへも、伝えたいことがあります。新入職員が「しんどい」「わからない」と感じたとき、それをそのまま口にできる場があるかどうか。特別なことは必要ありません。「最近どう？」のひと言が、「この職場は安全だ」と感じる事が出来、相談への大きなきっかけになります。新入職員を迎える先輩職員もまた、疲弊することがあります。

医療・介護の現場は、「人が人をケアする」仕事です。それは患者さん・利用者さんに対してだけでなく、一緒に働く仲間に対しても同じこと。「ケアする人もケアされている」、支え合う文化が根づいた職場こそが、「皆がいきいきと働き続けられる場所になる」と私は信じています。

新入職員の皆さん、先輩職員の皆さん、一人で抱え込まないで、発信してみてください。職場には、あなたを支えてくれる人も、仕組みもあります。そして、いきいきとやりがいをもって働き続けるためのヒントが、「健康で働きつづけられる職場づくり（2024年改訂版）」パンフレットや「学習動画シリーズ」にあるかもしれません。



職員の健康を守るサイトには、現場で使えるコンテンツを多数掲載しています。

新入職員に見られやすいストレスの三側面や学習動画はこちらから

