

健やか ライフ

生きにくさを抱える人たち ～新生活への不適應～



地域福祉センターほのか
木根 保健師

4月です。ようやく置戸町にも遅い春が訪れて気持ちも上向きになると同時に、新学期、新社会人、転勤など、生活上さまざまな変化が起こる時期でもあります。

環境に変化があると、私たちはそれに適應することが必要になります。しかし適應するには予想以上のエネルギーを要します。

近年、この環境の変化に適應できない社会人が増えています。

社会人になると、その日を境に仕事だけでなく立ち振る舞いも「一人前の大人」として期待され、突如として大人社会への適應が求められます。

大人社会で求められること

- ①上司、先輩、同僚それぞれと適度な距離感をもって付き合う
- ②コミュニケーションにおいてズレがないように相手を理解し、また自分も理解

してもらう

- ③注意された場合には、ふさわしい行動パターンを想像して、すでに身につけている行動にこだわる事なく修正する

しかし、このような行動がとれないと「ちょっと変な人」と評価され、本人だけでなく周りも困惑してしまい、職場に違和感が生まれます。

そのような人が職場や周りにいた時は、感情的にならず、発想の転換をしてみてください。

「人物」ではなく「行動」に焦点を当て、ちょっと変わった行動特性を理解して欲しいのです。

また、本人も自分の特性（苦手なこと）を客観的に把握できると、改善策を立てやすくなります。

ここ数年、北見労働基準監督署においても、職場におけるいじめ相談が増えているそうです。

「一緒にうまくやっっていこう」とするあたり前の気持ちが、新生活に適應できる人を増やします。

人の動き

●世帯数	1,548 世帯 (+ 2 世帯)
●人 □	3,263 人 (- 18人)
●男1,528人(-12人) 女1,735人(-6人)	

平成25年3月31日現在()内は2月末比

編集後記

○入学式に出席された方の中には、ご自身の通われていた学校にお子様も入学することになり、式典で歌われる校歌に懐かしい思いをされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それまで全く頭になかったにも関わらず、前奏が始まった途端、思わず口ずさみたくするような感覚でしょうか。想像すると、わかる気がしてなんだかニヤけてしまいます。㊦

■ご結婚おめでとうございます

○中村 信一・齋藤 ひとみ 境野 4/8

■お悔やみ申し上げます

○松本 貞行	80歳	中央	3/16
○沼津 トメ	90歳	常楽園	3/18
○澤瀬キミエ	95歳	安住	3/19
○川崎 紘一	70歳	若木	3/20
○笹久保トシエ	91歳	緑清園	3/21
○伊藤 フミ	82歳	常楽園	3/25
○藤原 春子	97歳	緑清園	3/28
○阿部 四郎	93歳	若木	3/29
○伊東 博子	69歳	勝山新生	4/6
○工藤 重夫	83歳	若松	4/11