

## 今月の本棚

# ドイツ社会の様々な現象をユーモラスに描写！

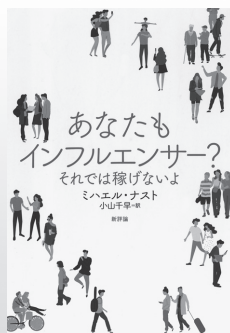
あなたもインフルエンサー？ それでは稼げないよ

ミハエル・ナスト著 小山千早訳 新評論 1,800円＋税

原著は、ドイツ人著者ミハエル・ナストがブログで発表し、サバーがパンクするほどの閲覧数を記録したコラムを1冊の本にまとめたもので、ベルリンの「ナイトライフ」や「職場や社会」の現状をユーモラスに説き明かす。SNSは、ナルシズムを培養している「自己ブースター」で、自分たちは「自己演出家世代」なのだといった文脈が、随所に顔をのぞかせる。

文化や歴史の違いはあるものの、同じ工業国として日本とドイツ

の置かれた状態には類似点が多くみられ、少子高齢化とそれにもなう結婚形態の問題もかなり共通している点が興味深い。



## 注目の新刊

### コロナ危機の社会学

感染したのはウイルスか、不安か

西田亮介著 朝日新聞出版 1,500円＋税

新型コロナウイルス感染症の第2波に備えるための検証は、医学／公衆衛生的な視点だけに限らない。厚労省の公開情報や報道資料から、政府の政策決定過程、メディア報道などを読み解き、客観的成果と国民の主観的評価について再考する。「不安」マネジメントの重要性についても指摘。

### Q&Aでわかる

テレワークの労務・法務・情報セキュリティ

足立 昌聡編著 技術評論社 1,780円＋税

突然始まった在宅勤務。「従業員の労働時間はどの管理するの?」「情報セキュリティが心配……」などなど、労務・法務・情報セキュリティにまつわるさまざまな疑問に丁寧に答える1冊。

### 「記憶力」と「思考力」を高める読書の技術

木山泰嗣著 日本実業出版社 1,450円＋税

著者は、弁護士の仕事をしながら年間400冊以上を読破し50冊以上の単著を執筆してきた超人気の法律家。「スマホに基礎情報を記録する」など時代に即した手法が満載で、読解力、記憶力、思考力のすべてを鍛えることができる！

## Diversity one point ダイバーシティ・ワンポイント

# 職場環境改善ツールを活用しよう

「職場環境改善」という職場のストレス対策をご存じでしょうか。「職場環境」は、仕事の負荷なども含みますが、ほかに、人間関係、人事労務管理体制、職場レイアウト、作業方法、コミュニケーションなど働く人を広く取り巻く環境を指します。実は職場環境改善は、職場のメンタルヘルス対策の柱と位置づけられています。

国際労働機関（ILO）の報告書によると、職場のストレス対策の成功事例では、個人向けの対策の効果が一時的・限定的であったのに対し、職場環境等の改善を通じた改善方法がより効果的であったことが強調されています。

■ポータルサイトを参考に  
職場環境改善を推進する際に有用なツールが、厚生労働省委託事業「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」で公開されています。各種手引きは、担当者向けに基礎知識から実践まで解説されており、実践の場面では、次の2つが有用です。

①「職場改善のためのヒント集（メンタルヘルスアクションチェックリスト）」  
「職場改善のためのヒント

集」は、職場環境の6つの領域、5項目ずつの合計30項目がリスト化されています。このヒント集を用いることで、職場環境について議論することが可能になります。

さらに、ストレスチェックの「仕事のストレス判定図」との関連も記載されており、ストレスチェック後の職場改善にも使用することができます。

②「職場環境へのポジティブアプローチ～職場活性化への5ステップ～」  
「職場環境へのポジティブアプローチ」職場活性化への5ステップは、職場の強みに注目し、強みを伸ばしていくという「ポジティブアプローチ」の考え方に基いた対策に必要なツールがすべて詰まっています。

職場環境改善をすでに実行している職場や、積極的に職場の活性化を行なっていきたい職場では、こちらを参考に対策を進めるとよいでしょう。

（株）メンタルヘルス・ラボ  
代表取締役  
原 雄二郎  
精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、産業医。様々な企業に予防医学等のエビデンスを基にメンタルヘルス対策を提供。