2026年
11月

Self メンタルヘルス NEWS

毎日残業、休日出勤も当たりまえというように仕事をしている人は、
忙しさが習慣になっているのかもしれません。
でも、その忙しさは本当に必要なものでしょうか。
ほかの大事なことを、見落としているかもしれません。



労働時間を減らす工夫をする
～この「忙しさ」は本当に必要？～



11月になりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。朝晩はだいぶ肌寒くなりました。

紅葉を見たり、美味しいものを食べたり、残り少ない秋を楽しみましょう。

今月のメンタルヘルスニュースは、「労働時間を見直す」をテーマにお伝えします。

残業や休日出勤が多く、プライベートな時間が十分にとれないということはありませんか。そのような状態に置かれていても「自分は仕事の面では大変だが充実しているし、それでいい」と感じているかもしれません。でも、本当にそれでよいのでしょうか。

一つの仕事を成し遂げるためには、多くの人たちが協力し合うことが必要です。もしかすると自分ひとりが多くの仕事を抱え込むことで、部署全体の大きな不利益につながることもあるでしょう。たとえば、突発的な事故によって自分がその仕事をできなくなったときに、多大な迷惑をかける可能性があります。自分しかできないということは、それだけリスクが大きくなっていることを意味します。

仕事で充実している人も、仕事量が自分の手には余ると感じている人も、「忙しいのは仕方がない」とあきらめていませんか？　限られた時間を有効に使うためにどうしたらよいか、いかに時間と仕事をコントロールできるのかを、見つめ直すことが大切です。これは個人だけの問題ではなく、組織全体にとってもメリットがあることです。自分のところにどんどん仕事が集中するようならば、組織のリスクを訴えることも必要でしょう。

たとえば、忙しいと言っている人でも、長い時間をかけて漠然と「なんとなく」仕事をしてしまうことがあるかもしれません。そんなときは「この仕事は何時までに終わらせよう！」と、小さな締め切りを自分で決めてみてはどうでしょう。

また、一度立ち止まって毎日のタイムスケジュールをチェックしてみると、意外に時間が足りないのではなく、「段取りが悪い」のかもしれません。一つひとつの仕事にどれだけの時間をかけているのか、測ってみるのもいいでしょう。そして改善の方法がわかればしめたものです。

仕事に慣れ親しんで習慣化してしまうと、意外な盲点があるものです。ときには自分の仕事を振り返り、「この忙しさは本当に必要なのか」をチェックすることで、新たな余裕も生まれるのではないでしょうか。



Self&サポートリンク　フリーコール 0120-556-387

詳しくは裏面をご覧ください

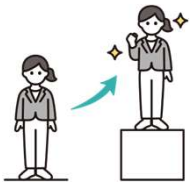
Copyright © 2026 Welllink All Rights Reserved.

こころの知恵袋

職場の人間関係が生産性に大きく影響

ホーソン効果





働く人たちの生産性を上げるには、何が最も効果的なのか。この課題についてアメリカ・イリノイ州にあるウェスタン・エレクトリック社のホーソン工場で、1920年代から大規模な実験が行われました。古典的な研究ですが産業心理学では現代にも通じる重要な研究として知られます。

実験では、照明の明るさや休憩時間、労働時間、賃金などの報酬といった様々な条件が念入りに検証されましたが、なかなか決定打には至りませんでした。

その後の分析から、物理的な作業条件よりも、周囲から注目され、関心や期待を寄せられているという意識や、職場での人間関係が生産性に大きく影響していることが明らかになりました。この現象を「ホーソン効果」と呼んでいます。

社会的な関係性が人間の生産活動に影響を与えることは、今も昔も変わりません。近年では、組織の心理的安全性を高める取り組みや、1on1ミーティングなどの定期面談が注目されています。

そのほか、サンクスカードのデジタル化、個々人の目標発表、社内サークルの支援、共有スペースの充実など、様々な取り組みがあります。ご自身からできそうなこと、何かあるでしょうか。

こころの健康相談 Q&A

Q 職場にやや荒っぽい口調の上司がいます。悪気はないと思うのですが苦手です。どう接すればよいのでしょうか。



A 年長者から荒っぽい口調で指示や指摘を受けると、「ビクッ」としたり、恐怖心が出てきても不思議ではありません。本人に何ら悪意はなかったとしても、大きな声や強い言葉で主張されると、苦手意識が出ても当然です。決して、ご自身を責めないでください。

最近では、「ハラスメントとまでは言えなくても、不躾な言動は改めるほうがよい」といった方向に理解が進んでいます。とはいえ、あなたから上司本人に、お気持ちを直接伝えるのは難しいでしょう。

アサーションスキルなどを参考にすることもできますが、あなたの周りにはお気持ちを理解してくれる人が必ずおられるはず。まずは周囲の人に相談してみてください。

「相談室」のご案内（無料）

Self& サポートリンク

フリーコール ココロミ（テ） ハナ（ソウ） 0120-556-387

平日 12:00～20:00（休業日：土日・祝祭日・年末年始）

電話相談 メール相談 精神科・心療内科のご案内

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。

MAIL support@welllink.co.jp

※受信日から2日以内にご返信します（休業日は除く）。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。

ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。

編集・発行 / ウェルリンク株式会社 〒153-0053 東京都目黒区五本木 1丁目33番13号
https://www.welllink.co.jp/

Copyright © 2026 Welllink All Rights Reserved.