

お互い様の人間関係をつくるためのスキル

難病のある人が仕事を辞める理由のひとつに人間関係のストレスがあります。自分の立場を分かってもらおうとするだけでなく、あなたの仕事をカバーする職場の人たちの立場に立って考えてみましょう。職場の仲間としてお互い様の人間関係をつくるためには、あなた自身が必要なスキルを身につけることも大切です。

スキル	あなたがすでに取り組んでいること これから取り組みたいこと
1. あなたが、職場から支援や配慮をしてもらうだけでなく職場に貢献できることは何かを考えることができる	例) 職場で「患者」「障害者」にとどまらないようにします
2. 上司や同僚と相談し、職場の理解や協力を得ながら、より自分の力を発揮できる方法を考えることができる	例) 仕事の進め方などを理解しあい、体調が比較的安定しているときには少しでも頑張ることができる、等
3. 産休、子育て介護等、病気に限らずお互い様の人間関係を大事にできる。お世話になったら感謝の気持ちを伝えたり、職場の人が困っているときには助けたりできる	例) 「いつも申し訳ありません。お先に失礼します」「ありがとうございます」などの声かけ、仲間が困っていたら声をかける、等
4. 同僚が忙しそうなのに「自分だけ休みにくい」と感じて、「健康管理を最優先にすることが職場のためになる」と考えることができる	例) 健康管理のための服薬や食事制限、休養等は、無理をして病気を悪化させ、職場に負担をかけないためでもあるので、遠慮せずに行いましょう