

平成かぐらクリニックの院長の書籍が、文藝春秋社より出版されます。

2019年3月13日に発売予定です。

文藝春秋刊



# 精神科医が教える 3秒で 部下に 好かれる方法

書籍付録：課題解決シートを見る 文藝春秋BOOKS

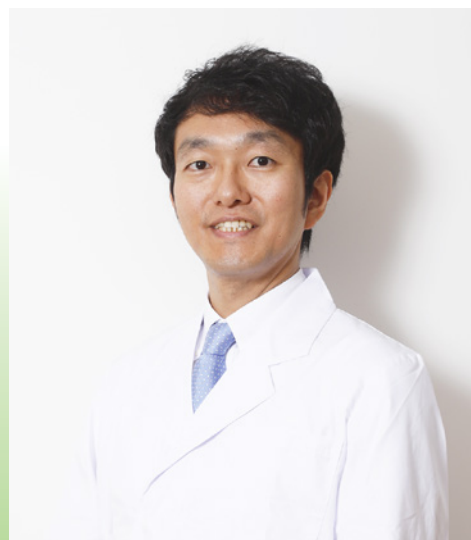
## すぐに実践できる、不器用な上司へのアドバイス!

- 部下の表情を「ミラーリング」して好かれよう
- 命令するな、応援せよ。応援とは、「自分でできる環境」を整えること
- 「親バカ式リフレーミング」で部下の自己肯定感を育てる
- 毎日の「ヨイ出し」でみずから動ける部下を育てる
- 部下のつらい気持ちは親身に、でもサラッと聞く
- 仕事を「自分軸」と「他人軸」に分けさせ、「他人軸」の仕事は減らしてあげる

など

### <著者メッセージ>

社員のメンタル不調の多さは、いまや国益にも関わる深刻な問題です。国は「ストレスチェック」を義務化し、社員にメンタルのセルフチェック、セルフケアを推奨しています。しかし実は、社員のメンタル不調の要因、第一位が「上司」なのです。今必要とされるのは、「部下をメンタル不調にさせない上司」なのではないでしょうか。私は、300社以上の企業顧問医としての診察経験、セミナーや人事カウンセリングなどを通して得た経験をもとに、これからの日本に、幸せな上司と部下がひとりでも多く増えるお手伝いに全力でチャレンジしてみたいと思っています。



著者

伊藤 直

精神科専門医

医療法人社団 平成医会「平成かぐらクリニック」院長  
一般社団法人 健康職場推進機構 理事長