



健康講話

2025

10月

職場におけるピアケアの重要性

私たちにとって、毎日のタスク、締め切り、評価、人間関係…多くの負荷がのしかかる中で「誰かが自分をわかってくれている」「ちょっと話せる同僚がいる」ことは意外と大きな心の支えになります。

職場のピアケア(同僚同士の支え合い)はただの“仲良し”ではなく、健全な業務遂行やストレス軽減、生産性向上に直結します。特に「職場の孤独」がメンタル不調や離職のみならず欠勤を通じた経済的損失を生み出すエビデンスが急増中なのだそう。上司一部下だけでなく同僚同士の関係を強めインフォーマルコミュニケーション(雑談・心理的安全性)を促すことで職場全体のウェルビーイングと生産性が高まります。



職場の孤独とは？

職場の孤独とは“職場に必要な社会的・感情的なつながりが満たされない”と感じること

同僚との雑談、感情の共有、相互理解が乏しいと感じるときには孤独が生じやすくなります

孤独は、メンタルヘルス問題(抑うつ・不安)の増加、業務へのコミットメント低下、パフォーマンス低下といったネガティブな結果につながります

厚生労働省研究班による大規模調査でも「同僚との良好な関係がある人は、メンタル不調のリスクが有意に低い」という結果が示されています

ピアケア(peer care)の役割： 同僚同士の相互支援



同じ立場や近い環境の人同士が、知識・経験・感情を共有しあって支え合うことで、上司一部下の関係とは異なる共感・理解のレベルがあります

ピアケアには、情報支援やアドバイスだけでなく「心理的な安心感」の共有が含まれ、問題を抱えたときに「この人なら話しても大丈夫」と思える同僚がいることそのものがストレス緩和になります

「ひとりで頑張る」は非効率？ 孤独が生む“見えない生産性低下”

最近の研究では、職場で孤独を感じている人ほど、「出勤はしているのに集中できない」「やる気が出ない」といった“プレゼンティズム”の状態になりやすいことがわかってきました。たとえ体調に問題がなくても、誰とも気持ちを共有できずに働く環境は、心のエネルギーをじわじわと奪います。実際、孤独を感じる人ほど生産性が下がり、離職率も高まる傾向にあります



「雑談できる相手がいる」「気にかけてくれる仲間がいる」そんな関係性が、働く意欲や集中力を支えているのです

Gallup社の国際調査では、「職場に信頼できる友人がいる人は、いない人に比べて業務へのエンゲージメントが7倍高い」と報告されています

同僚との小さな声かけや笑顔のやりとりは、業務の効率やチーム力を高める“見えない資産”なのです

インフォーマルコミュニケーションは 心理的安全性につながる

心理的安全性とは「意見を言っても批判されない」「失敗しても責められない」と感じられる状態を指し、個人のストレス軽減だけでなく、チームの学習力・創造性・協調性に大きく影響します

インフォーマルコミュニケーション、つまり仕事以外の雑談・軽い相談・趣味や家族などの話題など、非公式な場で偶発的に生まれるコミュニケーションは心理的安全性を醸成する土壌につながり、職場の一体感を高めます

同僚間のインフォーマルな助言や相談がある職場は、斬新なアイデアや問題解決のヒントが生まれる、学習速度やイノベーション率が高いといえます



具体的なアクション例

アクション① 雑談の場を意図的に設ける

内容

朝礼後などに軽いテーマで話せる時間を短くても定期的に設ける

ポイント

無理なく・自然に・誰でも参加できる雰囲気をつくる



アクション② コミュニケーションをよくする研修

内容

心理的安全性・傾聴などを取り入れる

ポイント

上司だけでなくメンバー全員が対象になることが鍵



アクション③ 会議やプロジェクトで意見を引き出す工夫

内容

「発言しやすい順番」「沈黙を許す」「オンラインでも発言機会を均等に」など状況に合わせて

ポイント

特に静かな人・遠慮しがちな人に対して安心できる環境を整える



アクション④ リーダー・管理職への研修

内容

ミスや問題を共有できる環境づくり、過度なヒエラルキーを緩める、感謝や承認を日常にする

ポイント

信頼づくりの積み重ねが心理的安全性を育てる基盤になる

