

管理者講習会を開催

平成29年10月23日
企画委員長 長井 隆彦

10月19日 午後よりホテルアヴィーナ大阪にて管理者講習会を開催した。

今回は「仕事のストレスとうまく付き合い解消するために」をテーマとし、社会保険労務士 福西 綾美先生を講師にお迎えし、組合・賛助会員より26名の参加、レンタル協会・滋賀協議会より2名のオブザーバー参加を頂いての開催となった。

内容：

1. ストレスとは何か
2. ストレスがきっかけとなる健康問題
3. 労務管理とメンタルヘルス
4. こころとからだのストレスチェック
5. ストレス対処法
6. 対話するしくみづくり～健康経営～



講師・福西 綾美 先生



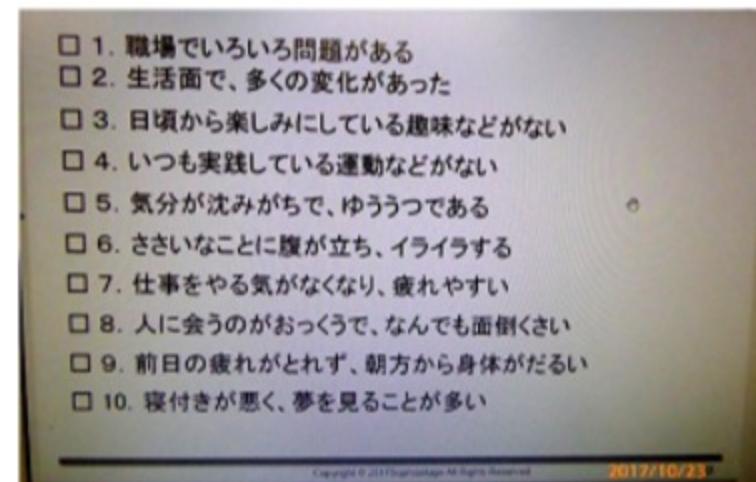
自己分析をグループ討議

講習会は講義式に自己の分析、分析内容のグループ討議を組み合わせて活発な意見交換をしながらの進行となつた。

ストレスを受けた時の対処法としての、アンガーマネジメント手法や良質な睡眠時間の確保、趣味など楽しみを持ち、積極的な気分転換を図りながら、自分で対処できないとき外からのサポートを得られる対話する仕組みづくり～健康経営～を推進していくことが大切かも。

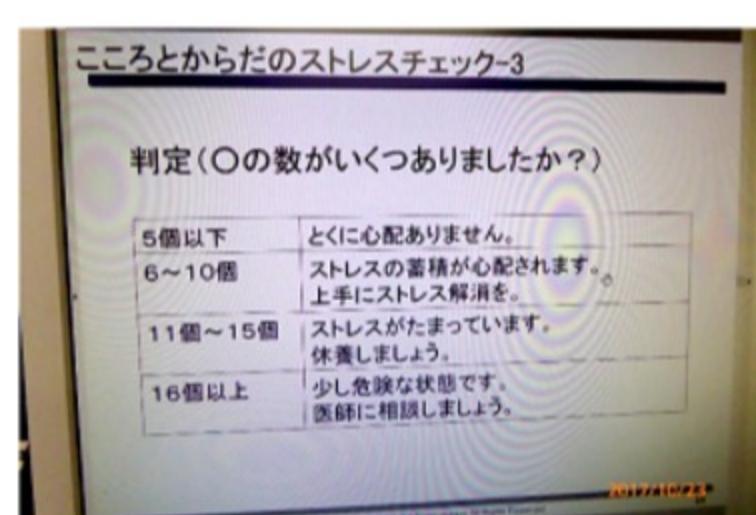


受講風景



こころとからだのストレスチェック-2

- 11. 朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い
- 12. 頭がすっきりせず、頭重感(ずおもかん)がある
- 13. 肩こりや背中、腰が痛くなることがある
- 14. 食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた
- 15. 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す
- 16. 目の疲れや、めまい、立ちくらみがある
- 17. 急に苦しくなったり、胸が痛くなったりする
- 18. 手足が冷たく感じる。また、汗をかきやすい
- 19. よくかぜをひくが、治りにくく長引く
- 20. 医者の診察を受けたら氣のせいだと言われた



こころとからだのストレスチェック-3

判定(○の数がいくつありましたか?)	
5個以下	とくに心配ありません。
6~10個	ストレスの蓄積が心配されます。 上手にストレス解消を。
11個~15個	ストレスがたまっています。 休養しましょう。
16個以上	少し危険な状態です。 医師に相談しましょう。

こころとからだのストレスチェックを問1～問20迄テストしませんか。「3」で判定してみましょう。

何事も、一人で抱え込まない、問題があればすぐ相談することが出来る企業風土を作つて、ストレスの無い組織を目指しましょう。