

# メンタルヘルス通信

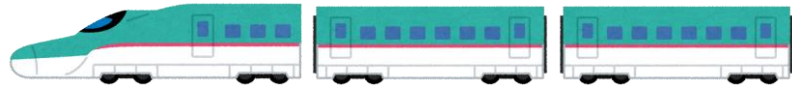


ココロリフレッシュルーム Vol:149 2015・10・1

## ○ ハロウィン

10月になりました。そろそろストーブや厚手の衣類など、冬を迎える準備をしなくては  
いけない寒さになってきましたね。木の葉も色づきはじめており、季節の移ろいを感じます。  
紅葉を楽しむにも厚着をしないと風邪をひいてしまいそうです。季節の変わり目は、体調を  
崩しやすいです。施設の中は暖かくても、外に出ると冷たい秋の風が吹いています。屋内と  
屋外の気温差が大きいですから、入浴介助後など汗をかいた後は特に気を付けたいですね。  
健康な時は健康のありがたさを感じないものですが、一度失うと取り戻すのは大変ですよ。  
日頃からの意識が予防につながります。油断をしないで心身のメンテナンスをしましょう。  
今月31日(土)はハロウィンです。近頃では仮装をして楽しむ人が随分と増えているそうです。  
みなさんは仮装をして楽しんだことがありますか？私はまだしたことがありません。TVで  
仮装をしている人達を見るととても楽しそうで、やってみたいなとも思うのですが、勇気が  
出ません。テーマパークなどに行けば雰囲気にもまれてチャレンジ出来るかもしれませんね。

## ○ 北海道新幹線



私がまだ小さな頃から「北海道にも新幹線を走らせよう！」という活動が行われていました。  
駅などに行くと張り紙などを目にしていましたが、漠然と新幹線は本州のもので北海道には  
きっと来ないのだろうなと思っていました。しかし、長年の取り組みが実を結んだようで、  
ついに北海道に新幹線がやってくる日程が決まりました！先月16日、JR北海道は北海道  
新幹線新青森～新函館北斗間の開業日を“平成28年3月26日(土)”と発表しました。運転  
本数は13往復。詳細は下記の通りです。新幹線で東京まで行けると思うと、何だか本州が  
近くなったように感じますね。函館から東京までは最短で約4時間で結ばれるようです！

・はやぶさ(東京～新函館北斗間直通列車)10往復

・はやて(盛岡～新函館北斗間直通列車)1往復

・はやぶさ(仙台～新函館北斗間直通列車)1往復

・はやて(新青森～新函館北斗間直通列車)1往復

“残り〇〇日”というカウントダウンも始まり、いよいよという気持ちでわくわくしますが、  
残念なのは、新幹線の線路が長万部から小樽の方へ行ってしまい、胆振地方を通らないこと  
です。特急「スーパー北斗」「北斗」はすべて新函館北斗駅に停車するので利便性は確保される  
そうですから、私たちの地域からのアクセスも問題はないようです。函館～新函館北斗間は  
新幹線アクセス用電車「はこだてライナー」が走り、すべての新幹線との接続を図るそうです。  
新幹線開業に伴い特急「スーパー白鳥」「白鳥」(新青森～函館間)、急行「はまなす」(青森～札幌間)、  
寝台特急「カシオペア」(上野～札幌間)の運転が無くなってしまいます。新しい物を手に入れたら、  
古い物を手放さなくてはならないのは仕方がないかもしれませんが、淋しいですね。

## §：78 労働衛生

4月から新しく働きはじめた新人職員のみなさんは、半年が経ち初めよりも業務に慣れてきた頃かもしれませんね。出来ることが増えてきた分、出来ないことや足りないことを先輩から指摘されることも増えたのではないのでしょうか。注意を受けて嫌な気分になる人もいるかもしれませんが、私たちのサービスを利用して生活して下さっている方々のために、いじけることなくしっかりと受け止めて、心のこもった対応が出来るように技術を磨いていきましょう。くじけそうな時は、先輩に相談してみましょう。先輩達もみな同じように成長してきたはずです。勇気の出るアドバイスがもらえることでしょう。さて、みなさんの職場は、安全、そして安心して働くことの出来る職場となっていますでしょうか。今回は、全国労働衛生週間に合わせて、労働衛生について考えていきたいと思います。



### ○ 第66回全国労働衛生週間

10月1日～7日の1週間は“第66回全国労働衛生週間”です。昨年6月に公布された改正労働安全衛生法により、①ストレスチェック制度の創設によるメンタルヘルス対策、②表示義務の対象となる化学物質の範囲拡大と一定の危険・有害な化学物質に対するリスクアセスメントの実施による化学物質管理、③職場における受動喫煙防止対策等を推進し、業務上疾病の発生を未然に防止するための仕組みを充実させることが求められています。今年のスローガンは「職場発！心とからだの健康チェック はじまる 広がる 健康職場」です。これを掲げて、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとしています。業務上疾病の被災者は長期的には減少しているようですが、私たちの業種である社会福祉施設や製造業等では、業務上疾病として、腰痛が増加しているそうです。みなさんは腰痛予防に努めていますか？腰痛予防のための体操等、各事業所でも腰痛予防のための取り組みを進めてはいると思いますが、やはり個人の意識や努力が何よりも重要になります。日頃から腰を痛めないような姿勢をとったり、筋力トレーニングやストレッチをするなどケアを怠らないようにしたいですね。また、12月からは、労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場改善につなげ働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的とした「ストレスチェック制度」も始まります。1人では出来ないことでもみんなで力を合わせれば出来ることがあります。働きやすい職場を作りましょう！

**HALLOWEEN ハロウィン HALLOWEEN ハロウィン**

秋の夜長をみなさんはどのようにして過ごしていますか？読書に音楽鑑賞、撮りためたドラマを見るのも良いですね。オンとオフをしっかりとつけて過ごすようにしたいですね。

\*自分がリラックス出来る瞬間を大切にして、緊張した心身をほぐしてあげましょう。

ココロリフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp