

あけましておめでとうございます。

社員ならびにご家族のみなさまにおかれましては清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より安全衛生委員会の活動運営にご理解とご協力をいただき深く感謝申し上げます。

令和7年は健康経営優良法人の認証を目指し申請を試みる年となります。しかし、認証取得のためにというよりも健康づくり活動が個人の健やかな生活に資することを切に願っております。

結びに、本年もみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

安全衛生委員会 委員長 盛雄一

## 1 月重点取り組み ストレス解消

ストレスチェックを昨年、11月にかけて実施をいたしました。慈恵クリニックから診断結果が年明け以降に届く予定となっております。今暫くお待ち下さい。

### 【ストレスチェックとは】

社会全体としてメンタルヘルス不調の防止を推し進めていきたい国の施策。50人以上の事業場は実施義務があります。2024年11月1日に厚生労働省「ストレスチェック制度等のメンタルヘルス対策に関する検討会」から中間とりまとめが公表されました。中間とりまとめには、今まで50人以上の事業場とされてきたストレスチェック実施の義務をすべての事業場へ拡大する方針が盛り込まれております。

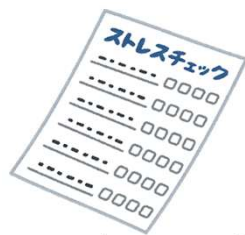
仕事、趣味、人間関係など、私たちは日々さまざまなストレスにさらされています。過度なストレスで心身の調子を崩さないよう、「自分にとって最高のストレス解消法」を知っておくことが大切です。職場においては、作業環境などがストレス（例、暑い寒いや騒音暴露）となる事があります。四半期ごとに実施する安全巡回チェックを行っておりますので抱えている問題をお教え下さい。

### ・精神的ストレス解消法 「オキシトシン分泌」

「愛情ホルモン」などと呼ばれる、オキシトシンという物質があります。「すごくかわいい!」「なんて愛おしいんだろう」などと感じたときに分泌されるものです。ストレスホルモンのコルチゾールやノルアドレナリンを減らし不安・怒りを鎮める効果があります。

#### ◆オキシトシンを増やす方法

- 親しい人とスキンシップや会話をする
- かわいい動物と触れ合う
- かわいい動物や推しの動画を観る
- 人に親切にする



### ・精神的ストレス解消法 「インターベンション・ブレスレット」

「あ、いまイライラしてる」などとネガティブな気持ちに気づいたとき、手首につけたブレスレットを反対の手首につけ替えるだけの簡単なやり方。腕時計やリストバンド、輪ゴムなどでもOKです。

「ネガティブ感情に自分で対処できた」という自己効力感が生まれるそう。自己効力感が高まれば、自分の感情をコントロールしやすくなります。

### ・精神的ストレス解消法 「ウォーキング」

仕事のストレスを解消するため、通勤時間やお昼休み時間などで手軽にできるのがウォーキングです。

「歩くだけ?」と思うかもしれませんが、移動の大半に車やエスカレーターを使い、運転やデスクワークで座りっぱなし、ほとんど歩いていない人は珍しくありません。あなたもスマートフォンで一日の歩数を計測してみたら、意外と少なく驚くかもしれませんよ。

### ・シチュエーションと解消法をみつけておく

- 嫌なことがあったとき→お笑い番組を観る／明るい音楽を聴く／ゲームをする
- 疲れているとき→マッサージ屋さんに行く／銭湯に行く／心ゆくまで寝る
- 元気が出ないとき→感動する映画を観る／好きな料理を食べる／友だちと会っておしゃべりする