



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。梅雨明けも近づいていますが、身体が暑さや天気の変化に慣れず体調を崩していませんか？ 徐々に夏が始まる気配も近づいています。適度な休憩と水分補給、熱中症に気を付けて過ごしましょう。

さて、今月号では【**ストレスチェックの実施**】、【**気象病とは**】についてお伝えします。

2019年版 ストレスチェックの実施について

エイジェックグループとして、4度目のストレスチェックを実施します。新入社員の皆様、今まで受検をしなかった方、実は何のためにするのかよく分からない・・・という方のために、改めて「ストレスチェック」について解説します。今回は**webから (apアプリから)** ストレスチェックを受検・回答していただきます。

毎年多くの方に受検をしていただいておりますが、今年もご自身の心と身体の状態、働き方などについて、考えるきっかけの1つとして、有効に活用していただきたいです。ご協力を宜しくお願い致します。

「ストレスチェック」ってなに??

ストレスに関する質問票に従業員が回答し、それらを集計・分析することで、ストレス要因や心身のストレス反応等、**ストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査**です。

エイジェックグループは、今回から設問を増やし、「職業性ストレス簡易調査票」(57項目)を基本とする**「60項目の調査票」**を使用する予定です。

なんのためにするの??

労働者の**メンタルヘルス不調を未然に防止する「予防」**を目的としています。自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったりすることができます。

また、実施する会社側にとっては、過度なストレス要因が職場にある場合、必要な措置を検討し、環境改善や働きやすい職場づくりを目指す手立てとなります。



いつまでに、何をすれば良いの??

今年度から、全てがweb実施となります。
(質問への回答から結果レポート通知まで)

実施期間は、**7月中旬から8月上旬**の予定です。
チェックをするだけでも自身の心と向き合い、勤務状況を振り返ることができます。



※ なお、従業員にストレスチェックの受検義務はありません。



その不調は天気のせいかも? 「気象病」とは

天気が悪くなる前に頭痛がしたり、体調が悪くなったりしたことは、ありませんか?

それは「**気象病**」かもしれません。「気象病」とは、**気象の変化を原因として、めまいや吐き気、肩や首のコリ、全身倦怠感のほか、血圧の上下や睡眠障害、メンタル面でのうつや不安等の諸症状を総称した**ものです。

梅雨や台風、ゲリラ豪雨などの気圧の低下を感知すると、耳の中の三半規管に近いところに影響することが原因と考えられています。脳が異常を感じて自律神経に伝わると、より不調な部分に症状が出やすいです。

不調(緊張状態)には体を緩めることが有効です



耳を温めたり、
引っ張ったり・・・

首にかけたタオルを
前に引っ張る動作を
30秒程続けたり・・・



リンパを流したり・・・

参考:産経新聞 ポータルサイト zakzak

お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

