



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。
梅雨明けの地域もあり、急激に暑さが増して高温多湿な環境が続いています。熱中症の危険がありますので、こまめに水分補給をしたり、周囲に人がいない屋外ではマスクを外したり、対策を取りましょう。

今月号は【2021年度ストレスチェック】と【気象病】についてお伝えします。



2022年度 ストレスチェックの実施について

ストレスチェック制度が義務化されて7年目になります。コロナ禍により環境が著しく変化し、自分のストレスになかなか気付かない方も多くいます。ストレスチェックって、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。

ストレスチェックの受検を自身の心や身体の健康状態、働き方等について、考えるきっかけとして有効に活用していただきたいです。今年度も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、例年どおり「**職業性ストレス簡易 調査票**」(57項目)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。自身の状態を知ること、ストレスを溜めないようにケアをしたり、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??

Webのみの実施となります。

(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8日～8月1日** 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が、職場改善や自身のメンタルヘルス向上のため、受検をお願いします。



その体調不良は天気の影響かも? 気象病とは



天気が悪くなると頭痛がする、雨が降ると関節が痛い・・・こんなこと、ありませんか。

これは「**気象病**」という病気で、「**気圧や温度といった環境の変化が自律神経のストレス反応を引き起こす**」と言われています。

気象病の予防は、「**天気予報**」を有効に活用して、**天気の変化、気圧の変化、最低気温の3点を確認し、不調が発生する傾向を把握**しましょう。

自律神経を整えるセルフケア



朝食
朝食をしっかり摂る



ぬるめのお風呂に
ゆっくり浸かる

早寝早起き
(十分な睡眠)



軽い運動
(ジョギング等)



「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

