

INDEX

◆ 所長からのメッセージ ◆

メンタルヘルス対策におけるセルフケアと自己実現について思うこと

◆ TOPICS ◆

【労働安全衛生法第 57 条の 3 第 3 項の規定に基づき新規化学物質の名称を公表する告示】

【労働安全衛生規則第 95 条の 6 の規定に基づき厚生労働大臣が定める物等の一部を改正】

【労働安全衛生法施行令等の一部を改正する政令】

【「労働安全衛生規則第九十五条の六の規定に基づき厚生労働大臣が定める物等の一部を改正する告示の適用について」及び「有害物ばく露作業報告制度の周知徹底について」】

【デジタル撮影によるじん肺標準エックス線画像に関する検討会報告書の取りまとめ】

◆ お知らせ ◆

大分県地域産業保健センターのホームページを作成しました。

◆ 研修・セミナーのご案内(2月・ 3月)◆

◆◇+.....+◇◆

◆ 所長からのメッセージ ◆

メンタルヘルス対策におけるセルフケアと自己実現について思うこと

大分産業保健推進センター所長 三角 順一

立春も過ぎ寒さも次第に和らいできた感があります。インフルエンザやノロウイルスが、流行しているようですが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回は、メンタルヘルス対策におけるセルフケアについて考えてみたいと思います。世の中というものは、家庭も職場も、そして地域も、自分以外は、すべて自分ではない人々により構成されています。しかも、その自分ではない人々に支えられて生きているのが、私たち自身の存在の実態であります。すべての人が、良い意味でも悪い意味でも、互いに周りに影響を及ぼし合い、また周りからも影響を受けながら、生活し、生産活動に勤しんでいます。

職場におけるメンタルヘルス対策の基本は、このような状態における労働者と管理監督者または雇用主双方の自己実現の達成であると言えます。即ち、雇用主に雇われている労働者も、労働者の労働力に依存して事業活動を行っている雇用主のいずれも、自らの自己実現達成に向けた自己管理能力の向上が求められています。

自分自身を自分らしい自分でありたいと願う心、即ち自己実現の欲求達成のための自己管理能力とは、

どのような能力を言うのでしょうか。

一方、事業主には、労働者とは異なる管理責任者としての自己実現もありますが、ここでは、個人としての人間関係における自己管理の視点から、見てみましょう。重要と考えられることを列挙してみると、

- 1) 1) 先ず、自分に自信を持つこと。
- 2) 2) 甘えを捨てること。
- 3) 3) 自分に最も近い人を大事にすること。
- 4) 4) 少なくとも嫌われない人になること。
- 5) 5) 出来れば、信頼され、好かれる人になるよう努めること。
- 6) 6) 規則・約束は、守ること。
- 7) 7) 言いたい放題、思いつくままに言わないこと。
- 8) 8) 人の話をよく聴く耳を持つこと。
- 9) 9) 言わなければならないことは、相手に受け入れてもらえる言葉と態度で伝えること。
- 10) 10) 分からないことを意識すること。
- 11) 11) 分からないことに対して分かった様な顔をしないこと。
- 12) 12) 失敗の裏には、多くの教訓があること。
- 13) 13) 過ちは、進んで改めること。
- 14) 14) 話し合いでは、いつも勝とうとしないこと。
- 15) 15) 取ろう取ろうとしないこと、「win-win」を意識すること。
- 16) 16) 自分の本心に素直に向き合うこと。
- 17) 17) 酷く困った時に、助けてもらえる人を2-3人普段から大事にしておくこと。
- 18) 18) 「全て物事は、相対的であり、絶対的なものは、この世の中に何一つない」ことを理解すること。
- 19) 19) 何事にも忍耐と真心と情熱を持って事に当たること。
- 20) 20) 感謝の気持ちを忘れないこと。
- 21) 21) 睡眠時間は、最低6時間取ること等が挙げられます。

以上のことは、いずれも一朝一夕で出来ることばかりではありませんが、出来ることから始めて頂く以外にはありません。釈迦に説法ではございますが、上記のことが、何か少しでも皆様のお役に立てば嬉しく思います。

もし、万一毎晩、眠れなくなり、食欲もない状態が、2週間も続くようであれば、もう、体力も気力もかなり低下している可能性がありますので、「産業保健スタッフに、相談すること」をお勧めします。

最後に、管理監督者の方々は、メンタルヘルス対策の指針に沿った計画を急いで作り、生き生きと活力にあふれた創造性と自己管理能力の高い労働者に支えられたすばらしい企業に発展されることを心から祈念致しまして、メッセージとさせていただきます。

平素より皆様のご愛読に感謝いたします。

ご質問及び忌憚のないご意見をお待ち致します。

◆◇+.....+◇◆

◆ TOPICS ◆

《関係法令改正等》

【労働安全衛生法第 57 条の 3 第 3 項の規定に基づき新規化学物質の名称を公表する告示】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-1/hor1-1-105-1-0.htm>

【労働安全衛生規則第 95 条の 6 の規定に基づき厚生労働大臣が定める物等の一部を改正】

<http://www.jaish.gr.jp/anzen/hor/hombun/hor1-3/hor1-3-142-1-0.htm>

受講お申し込みはこちらからどうぞ

<http://www.oita-sanpo.jp/mail/kenshu.cgi>



※メールアドレスの変更、配信停止、ご意見・ご感想は、info@oita-sanpo.jp までお願い致しております。

皆様のご意見をお待ち致しております。

今月も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました。



Oita Occupational Health Promotion Center

独立行政法人 労働者健康福祉機構

大分産業保健推進センター

〒870-0046

大分市荷揚町3番1号 第百・みらい信金ビル7階

TEL:097-573-8070 FAX:097-573-8074

<http://www.oita-sanpo.jp/> / E-mail: info@oita-sanpo.jp

