

健康経営通信第10号

9月10日～16日は 「自殺予防週間」です。

9月は「心の健康」について考えよう

9月10日から始まる1週間は、厚生労働省が定める「自殺予防週間」です。

この機会に、私たち自身の心と体の健康について、少し立ち止まって考えてみませんか？

この週間は、2006年に制定された「自殺対策基本法」に基づき、国民が自殺対策の重要性を理解し、関心を深めるために設けられました。

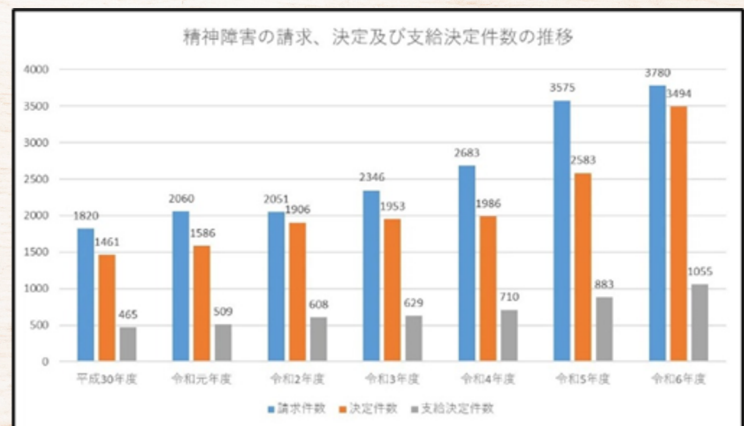
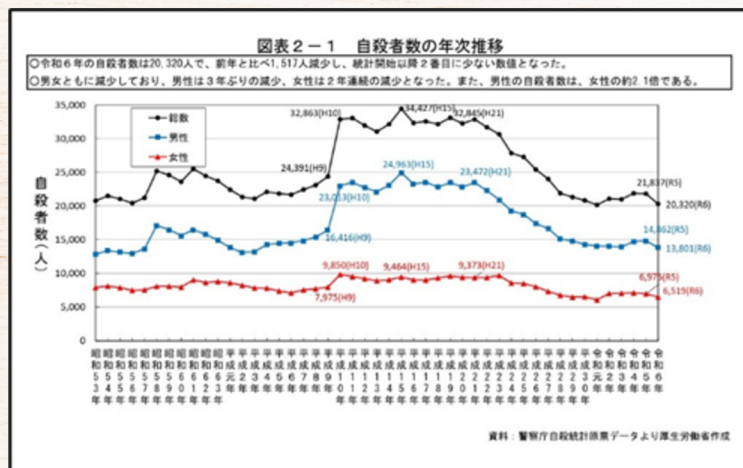
日本では心の健康を守ることが社会全体の課題となっています。



日本の自殺の現状

まだまだ厳しい状況が続いています。

また、自殺者の9割は精神疾患を患っていたと言われていますが、働く人の精神障害に関しては、さらに悲しい現状となっています。



(各年度の厚生労働省発表資料をもとに(株)ベターオプションズ作成)

すべての働く方に当てはまるわけではありませんが、「なんだか疲れているな…」「モヤモヤするな…」といった日々の気持ちの延長線に、悲しい事実が繋がっているかもしれません。

心身の疲れは、誰にでも起こりうることです。

私たちは、皆さんが心も体も健康に、自分らしく輝くことを心から願っています。

自殺予防週間だからこそ、 職場のメンタルヘルスをさらによりよくするチャンス！

こんな取り組みはいかがでしょうか？

1. 職場の「つながり」を大切に

一人で悩みを抱え込むと、心はだんだん重くなってしまいます。
皆さんの小さな一歩が、お互いに支え合える安心できる職場をつくれます。

できること

- 。あいさつを、いつもより少し意識してみる。
- 。感謝の気持ちを言葉にする。「いつもありがとう!」と
- 。社内報で、同僚の意外な一面を知る。

2. 自分でも気づかない「心の疲れ」を測ってみよう

「なんだか調子が出ないな…」それは、心身のサインかもしれません。でも、自分では気づきにくいものですよね。

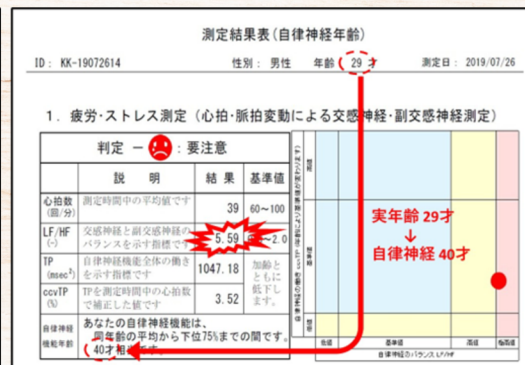
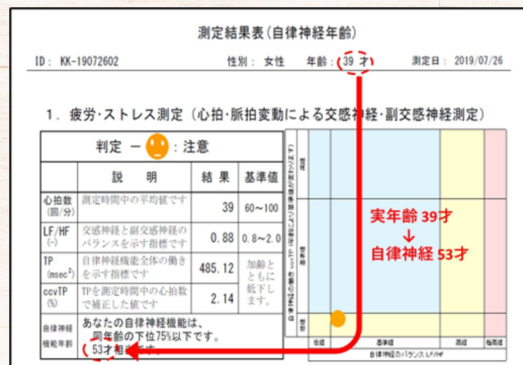
ストレスは

- 。ストレス測定ツールを使い、自分の状態を客観的に知ることは健康への第一歩！

見える化できる

- 。こうしたツールで、測定体験いただける機会もあります。

10月は運送業の企業様で20名ほどのストレス測定に伺います。下記連絡先にお問合せ下さい。



3. 困ったときは、いつでも頼れる「味方」がいます

もし、少しでも心にモヤモヤを感じたら、一人で抱え込まずに話してみませんか？

また、周りの方のご相談も可能です。

頼れる

- 。会社の産業医や産業カウンセラーは、皆さんの心強い「味方」です。

味方たち

- 。また、専門家が身近におられない場合は、オンラインで看護師がご相談を承れるしくみがあります。

オンライン健康相談

- 。9月末までお一人1回無料(10月以降 30分 3,300円)
- 。心の問題だけでなく、子どものこと、介護のこと、糖尿病や腎臓病など、幅広くご相談いただけます。



詳しくは、こちらをご覧ください。

私たちは、皆さんの健康を心から願っています。

お問合せ先 一般社団法人日本疲労メンテナンス協会 時任春江

電話 050-3591-1674 メール info@japan-fma.com

文責: 一般社団法人日本疲労メンテナンス協会 代表理事 時任春江

25年間、看護師として総合病院で勤務。

2012年退職。

2013年よりリフレッシュ研修会やメンタルヘルス研修会、人間関係改善セミナー等を行う。

2016年一般社団法人日本疲労メンテナンス協会を設立し、一般企業、行政、医師会や看護協会等の公的団体などで講演、研修等を行う。現在「うつ病にさせないためのアドバイザー」を1200名以上育成。

