

# 衛生委員会だより

令和2年12月  
社会福祉法人ならやま会  
衛生委員会

日中は暖かい日があるものの、朝起きるのがつらい季節になりました 今年も早12月です  
今月はならやま会ストレスチェック実施者の花浴公認心理師から寄せられた感想をご紹介します  
事業所毎の「集団分析結果」は花浴公認心理師から事業所へフィードバックされます  
従業員全員で職場環境改善に取り組み、職場で働く私たちがいきいきと働くことにつなげていきましょう  
なお、面接指導対象の方は「申出書」「連絡書」を必ずご返送ください（返送期限は12月15日です）

<ストレスチェックから見えること>

今回もストレスチェックに関わらせていただきありがとうございます。

お忙しい中、記入にご協力いただき、重ねて感謝申し上げます。

今年の感想ですが、

全体的にざっとデータを拝見しまして、やはり身体的な疲れを感じておられる方が多い印象でした。

また、高ストレス者として判定はされていませんが、いわゆる「未病」と呼ばれる状態の方もいらっしゃるかもしれません。未病とは未病には、「自覚症状はないが検査で異常が見られる西洋医学的未病と、自覚症状はあるが検査では異常がない東洋医学的未病という考え方」があるそうです。健康と病気の間を捉える場合、気分が優れず何となく普段と違うという段階は、セルフメディケーション（自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）がまだ働く段階と思われます。今回データを拝見していますと、正確に計ってはおりませんが、高ストレス者の人数は少ないものの、この「未病」にあたる方が多くいらっしゃるようです。

また、単なる身体的な疲れは十分な休養をとればある程度回復しますが、職場の人間関係、仕事上の悩み、また対人援助職に特有の感情労働による疲れは、その回復に時間がかかると言われています。

これらの疲れに早めに対処できるための、年に一度のこころの健康診断としてのストレスチェックをご活用いただきますよう、よろしくお願いたします。データの結果や、その他メンタルヘルスでご心配な方がいらっしゃいましたら、気軽にお声掛けくださいませ。

花浴 友利子  
(公認心理師)