

# 衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会  
令和5年7月号 担当事業所：わかくさ園

梅雨が明けたとたん本格的な夏に入ったのを感じています。  
これからますます暑さが厳しくなり猛暑が続きます！！  
しっかり水分補給をして熱中症には気をつけましょう。

今月よりメンタルヘルス対策・コミュニケーション対策が外部委託になりました。  
みなさんも日々の業務や職場環境、人間関係での悩みなど、いろいろあると思います。  
ここで少しストレスやハラスメントについてまとめてみました。

## 《ストレスってなに？》

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。  
しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

ストレス＝外部から刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる緊張状態のこと

ストレスの4つの要因

**環境的要因** 天候や騒音など

**身体的要因** 病気や睡眠不足など

**心理的要因** 不安や悩みなど

**社会的要因** 人間関係がうまくいかない

仕事が忙しいなど日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になります。

進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激も、ストレスの原因になります。

## 《職場における3大ハラスメント》

**セクシャルハラスメント** 男女雇用機会均等法およびそれに基づく指針において事業主に防止措置を講じることを義務付けている

### ▼セクハラとなる言動の例

- 不必要に髪や肩、胸、腰など身体を触る
- 交際関係や性的な事実関係を尋ねる
- パソコンのスクリーンセーバーにヌード写真を使う
- 「男なんだから、そこに置いてある荷物全部運んでおいて」「女性はみんな子供を産むべき」など、固定的な性役割を押し付ける
- 「言うことを聞けば昇給させてやる」などの職務上の地位を利用して性的関係を強要する

**マタニティハラスメント**（妊娠、出産、育児休業等に関するハラスメント）

男女雇用機会均等法・改正育児・介護休業法において事業主に防止措置を講じることを義務付けている