

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7年5月号

担当事業所：わかくさ園

寒暖差が激しい時節柄、くれぐれも体調には気を付けて下さい。

梅雨入りの時期、梅雨が明けたら本格的な夏ですね！！

今月衛生委員会はストレスチェックの分析報告でした。

ならやま会でのストレスリスクはある程度低いという結果になっています。

また男性の方が高ストレス者が多いようです。

業種での職種別高ストレス者の割合は 男性に多く
サービス職業従事者・看護職・介護サービス 従事者ス
トレスリスクが平均より高い結果となりました。

(介護サービスは女性もやや高め)

(ならやま会も男性のストレスリスクがやや高め)

現代の中で男性、女性ならではのストレスもまだありそうです。役割だけでなく、生物学的にそれぞれの特徴があり、男性も女性もどうやって自分の身体やこころをまもっていけばよいのかが課題ですね。

メンタル不調や休職といった問題につながらないようにストレスと上手に付き合ひましょう。

落ち込んだ時の強い味方『レジリエンス心の回復力』

レジリエンスとは、心が落ち込んだ時に元の自分に戻る力『心の回復力』です。

しなやかな強さ・精神回復力・復元力など挫折や苦境から立ち直り回復する力

レジリエンスが高い人

楽観的・人に頼れる

「なんとかなる」

「この状況は長く続かない」

「きっと大丈夫」

「誰かに相談してみよう」



レジリエンスが低い人

悲観的・一人で耐える

「どうしたら良いのかわからない」

「もーダメ」「どうでもいい」

「誰にも話せない」

「自分で解決しないと」

