



**仲間同士の健康状態を
指摘しあえるような職場環境に!**

平成二十七年十月八日(木)
品川にて、労使共催で「二〇一五年度安全衛生セミナー」開催された。

二〇一五年度安全衛生セミナー開催

帝京平成大学の渡部教授による「ワーキングストレスの最新防止策」というテーマで基調講演があり、メン



NTT 労組
コムウェア九州分会

発行責任者
権丈 雄二

編集責任者
羽田 康祐

編集担当者
大田 聖

「二〇一五年度職場委員研修」が十一月十一日(水) 十六時〇〇分、大博ビル十一階第二会議室で開催されます。

タルタフネスを身につける方法を次のとおり五つ紹介された。①心身の不調に自分で気づく為に定期的にセルフチェックする。②物事の受け止め方をABC論理で改善する。③コミュニケーション力(傾聴)を向上する。④4Rとマイリストでリラクゼーションの習慣を身につける。⑤ワーク・ライフ・ソーシャルバランスをとる。とされた。(裏面に関連記事掲載)余談で話された中で、日本で最初にストレスを語った人は夏目漱石であり、うつ病を患ったが、趣味の森林浴(4Rのうちの1つ)がストレスのリリースに貢献したそうだ。

支店化に伴い事業形態も変わり、私達を取り巻く環境はストレスに溢れている。0次予防として、仲間同士が健康状態の変化を気づき指摘しあえるような職場環境作りに貢献したいと思う。

(羽田)



女性代表
あいさつ
島内紗希 さん

組合員の皆様こんにちは。昨年度に引き続き、今年度も女性代表を努めさせて頂くことになりました、BS部開発担当の島内紗希です。今年度もよろしくお願いいたします。

今年度の女性代表としての私の目標は、【より一層、女性が働きやすい職場を目指す】です。そのためにはまず、女性組合員同士の交流、意見交換は勿論のこと、執行委員の皆様、並びに組合員の皆様との繋がりをより一層強くさせる必要があると考えます。女性組合員以外の方の皆様のお力を借りることも多々あると思いますが、どうぞ、よろしくお願いいたします。女性組合員の皆様がご自分のライフスタイルに合わせた働き方、職場でもプライベートでもいきいきと活躍出来る事を目指し、今年度も頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



frage代表
あいさつ
和田尚之 さん

お疲れ様です。今年度Frage代表を担当いたします和田です。

いつの間やら入社して早六年、重鎮の皆様にはまだまだ遠く及びませんが、持ち前の明るさを胸に今年一年勤め上げたいと思います。

Frage代表の抱負としては、BBQや飲み会等のイベントを多く行いFrageメンバーが楽しめる環境作りを取り組みたいと思います。

色々ご迷惑等かけることもあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

**よろしく
お願いします。**



ワーキングストレス防止策

家庭用常備薬の申し込み受け付け中です。分会集約締め切りは十一月六日(金)です。ご協力お願いします。

ストレスに対するセルフチェック

1. 憂鬱で重苦しい気分が続いている。
2. 周りの物事や活動に興味や喜びを感じない。
3. 著しい食欲の増減、あるいは体重の増減がある。
4. 眠れない、寝過ぎ、夜中に何度も覚める、早朝から覚める。
5. 焦燥感がある、または物事がはかどらない。
6. すぐに疲れる。または慢性疲労、気力の減退がある。
7. 自分を「価値の無い人間、能力が無い」と考えている。
8. 思考力や集中力の減退、または決断困難が続いている。
9. どこかに逃げ出したい(死にたい)と繰り返し考えている。

ストレスをチェックして対策を考える

自分の最近2週間の様子について、1～9の項目に「はい」か「いいえ」で答えてみましょう。

9つの項目のうちで毎日「はい」が5つ以上あると、うつ病の疑いもあります。医師や臨床心理士などの有資格の専門家に相談してください。

「はい」の数が5つ未満でも、「生活に支障が出ている」、「気分の落ち込みがひどい」、「身体に原因不明の症状がある」などの場合は、専門家に相談してください。

定期的にセルフチェックすることをおすすめします。

メンタルタフになるストレスの受け止め方

物事の受け止め方を修正する「ABC理論」は、アメリカの臨床心理の権威であるアルバート・エリス博士が提唱した心理療法の理論です。



ABC理論とは

- A=Active Event (出来事、外部からの刺激)
 - B=Belief (受け止め方、認知、解釈)
 - C=Consequence (結果)
 - D=Dispute (反論)、Dialogue (自問自答)
 - E=Effect (効果、影響力)
- これらの頭文字をとって「ABC理論」または「ABCDE理論」と呼ばれています。

思考パターンを、ABC理論で修正していきましょう。

右の10項目はうつ病になりやすい思考パターンです。

このような思考パターンを、ABC理論で修正していきましょう。例えば、

- 仕事の成果が目標に達しなかった(A)とき
- ↓
- 「100点満点じゃなかったからダメだ」と自分を責める(B)のではなく
- ↓
- 「目標は未達だったが、仕事のプロセスで学ぶ事がたくさんあった」(D)と自問自答をして
- ↓
- 「今回の学びを次に生かして、頑張っていこう！」(C)という結果を生むという具合です。ショッキングな事があったとき、落ち込んだとき、怒りを感じたときなど、ABC理論で受け止め方を修正していきましょう。

1. 全か無か。白黒つけたがる。完全主義。
2. すべて悪く一般化、悪い事は針小棒大にとらえる。
3. 悪い事にばかり意識を向ける。
4. 未来に希望を持たず、良い事を無視。マイナス思考。
5. すぐに決め付けて、悪い方に結論付ける。
6. 「べき」思考。ねばならない。頑固一徹な思考。MUSTが口癖。
7. ラベル、レッテル、規範、プライドにこだわる。
8. ルール、規範こだわり、視野が狭い。
9. 他人・同僚・上司・会社・家族を責める。他責主義。
10. すべて悪いのは自分。自責主義

4Rとマイリストでリラクゼーションの習慣へ

マイリストをつくらう

ネット・お酒・ギャンブル・タバコ・買い物などの依存傾向からの脱却のためのマイリストをつくらう！

マイリスト

- マイ・ソング
- マイ・ブック
- マイ・ピーチ
- マイ・グッズ
- マイ・カラー
- マイ・フォレスト
- マイ・フレーズ
- マイ・フレンド
- マイ・フラワー
- マイ・ウェア
- マイ・フレーズ
- マイ・フード
- マイ・ピクチャー
- マイ・エクセサイズ

「4つのR」を基準に息抜きをしましょう!

- リラクゼーション(休息)**
神経を休められるリラクゼーション系のストレス解消法です。ヨガ、アロマテラピー、腹式呼吸、森林浴など。
- レスト(静養)**
体をしっかりと休める事です。自宅でのんびり過ごし疲れをとります。質の高い睡眠も大切です。
- レクリエーション(気晴らし)**
笑う、おいしいものを食べる、運動する、歌うなどの気晴らしです。
- リトリートメント(保養)**
たまには日常の生活圏から離れた海や山のリゾート地で、リラクゼーション、レスト、レクリエーションをして養生しましょう。