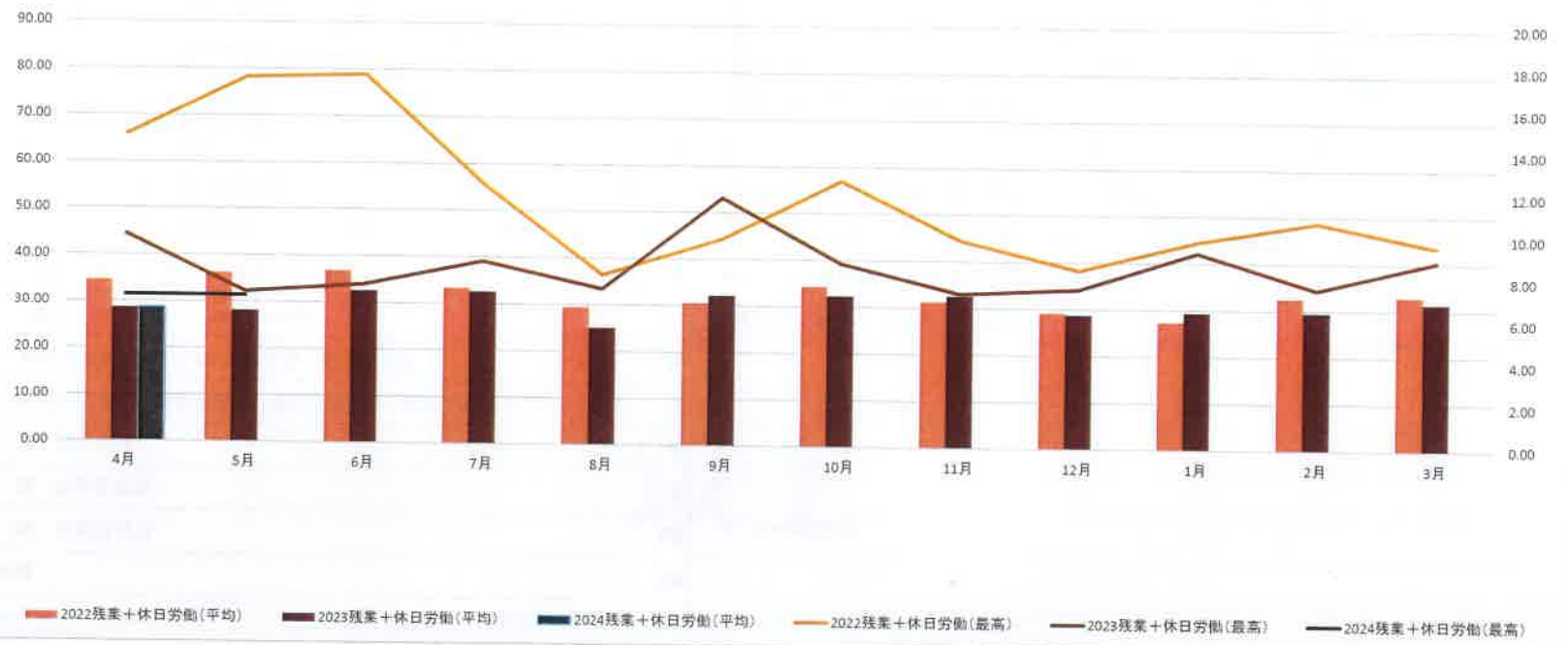


1	開催日時	5 月 22 日 (水)		13:10 ~ 13:40	6																																																		
2	開催場所	Teams開催			産																																																		
3	委員長	■ 佐藤委員長			業																																																		
	産業医	■ 成松産業医			医																																																		
	衛生管理者	■ 森本委員			意																																																		
	使用者代表	■成松産業医 ■森本委員 ■久木野委員 ■高橋保健師(オブザーバー)			見																																																		
	労働者代表	■桶田委員 ■(欠席)山崎委員 ■名越委員			他																																																		
4	(1)労災・交災状況 (福岡オフィス) (2) 時間外状況 <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2"></th> <th>4月</th> <th>累計</th> <th>最高</th> <th>単位:h</th> <th>前月比</th> <th rowspan="10">対象数 107人 ※パート除く</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">労災</td> <td>休業</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業時間</td> <td>31.50</td> <td>-8.50</td> </tr> <tr> <td>不休業</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>休日労働時間</td> <td>31.20</td> <td>0.00</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業+休日労働</td> <td>31.50</td> <td>-8.55</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">交災</td> <td>加害</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>平均</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>自損</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業時間</td> <td>5.42</td> <td>-0.16</td> </tr> <tr> <td>被害</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>休日労働時間</td> <td>0.56</td> <td>-0.47</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>残業+休日労働</td> <td>6.39</td> <td>-0.62</td> </tr> </tbody> </table>			4月	累計	最高	単位:h	前月比	対象数 107人 ※パート除く	労災	休業	0	0	残業時間	31.50	-8.50	不休業	0	0	休日労働時間	31.20	0.00	計	0	0	残業+休日労働	31.50	-8.55	交災	加害	0	0	平均			自損	0	0	残業時間	5.42	-0.16	被害	0	0	休日労働時間	0.56	-0.47	計	0	0	残業+休日労働	6.39	-0.62	7	労働災害「0時間」、通勤災害「0時間」。 ・ 時間外最高時間の方は動力課の方で31時間でした。 ・ 休日労働の最高時間は水処理課 31時間でした。 ・ 残業+休日労働の最高は動力課の方で、31時間でした。 ・ 残業時間+休日労働時間別30時間以上の方は動力課 1名、 水処理課 1名。LMプロジェクト 1名。でした。 ・ 2月20日に自宅階段昇降中右足踵にヒビが入り療養中の製造1部生産管理(解体詰所)の方は4月16日(火)から職場復帰しておりこれまで痛みなどなく問題ありません。
				4月	累計	最高	単位:h	前月比			対象数 107人 ※パート除く																																												
		労災	休業	0	0	残業時間	31.50	-8.50																																															
			不休業	0	0	休日労働時間	31.20	0.00																																															
			計	0	0	残業+休日労働	31.50	-8.55																																															
		交災	加害	0	0	平均																																																	
			自損	0	0	残業時間	5.42	-0.16																																															
			被害	0	0	休日労働時間	0.56	-0.47																																															
			計	0	0	残業+休日労働	6.39	-0.62																																															
		5	● 実績 ○ 予定				7																																																
活	①労災・交災状況確認の実施(上記4参照)				そ																																																		
	②時間外状況確認の実施(上記4参照)				の																																																		
状					他																																																		
					報																																																		
況					告																																																		
					委員 長 挨拶																																																		
					次回 場所 : 要調整																																																		



前年比較 (残業+休日労働時間数)



Vertical text on the right side of the page, including a red circular stamp.

新しい環境 ストレスとうまく付き合って

エムシパートナーズ衛生員会
2024年5月22日

新しい環境のはじまりです

5月になりました、GWも終わりました
職場でも新しい環境で仕事をする事になり、ストレスを抱えやすい
時期です

ストレスは、どうにか避けたいと感じる方も多いのではないのでしょうか

しかし、その考え方がストレスを増大させているかもしれません

ストレスの捉え方の差

心理学者のアリア・クラムの研究ではストレスの捉え方によって大きな違いが出るということが分かっています。

- ストレスには良い効果があると捉えている人は
- ストレスは害になると捉えている人に比べて
- うつ病になりにくく、人生に対する満足度が高いそうです。仕事でのパフォーマンスが高いうえに、健康上の問題も少ないとのこと

なぜでしょう

- ストレスと感じると、避けようとし始めてしまう。すると、ストレスと向き合おうとせずに、原因について考えず、紛らわそうとするそうです
- 一方でストレスには良い効果があると捉えている人は、ストレスを受け止め、原因に対処する方法を考えやすくなります。
- 確かに、ストレスとの付き合い方がうまい人はこれを成長機会に変えようと、ポジティブ変換しているように感じます
(ストレスがあるから強くもなれる)

五月病

- 新しい環境に適応できずに無気力になったり、眠れなくなったりする。通称五月病は、まさにこれから流行ります
- そもそも自覚できないストレスもあります
- ストレスの捉え方は参考程度にして、
- 自分の心に身を傾け、意識的に睡眠時間を長くとり、周りに相談をしながら自分を守る事が大切だと思います。

ご安全に！



以上

