衛生委員会 議事録

日時	2019年5月23日		18:30	～	19:00			
場所	とうざい株式会社 2階 研修室							
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか	○	高木伸也
	○	境恭平	○	金山国雄	○	神山敏則	○	中野規
	○	小関聡美	○	吉田美加子	○	八重沢秀美	○	佐々木江利香
	○	矢野美沙子	○		○		○	

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの安全衛生に関する報告</p> <p>2. 5月のテーマ「五月病について」</p> <p>3. 最後に</p>	<p>城下…メンバーやお子さんの体調不良が増えてきている。 インフルエンザが学校ではまだ流行っている。 学級閉鎖をしている学校もあるようです。皆さんの周りは大丈夫ですか？ 手洗いうがい・規則正しい生活を心がけましょう！</p> <p>*五月病とは* 連休明けから季節の変わり目などに、環境の変化や緊張・ストレスの反動で生じる「気分の落ち込み・倦怠感・イライラ」などの総称です。 五月病は会社員・主婦・子供・65歳以上の方など誰でもなる可能性があります。</p> <p>五月病は「頑張りすぎる人」「真面目な人」がなりやすいと言われています。 「完璧主義をやめ、8割で切れば上出来！」くらいの気持ちで過ごしましょう。</p> <p>お酒を飲む、スマートフォンでゲーム、やけ食いをする、家にこもる 昼寝を長時間する…などはよくありがちな発散方法かもしれませんが、 やりすぎはどれもよくありません！ 一番は「体のリズムを整えること」が大切です。そして、上手に気分転換できるよう自分に合ったストレス対処法を多く身に付けましょう。 ◇親しい人と交流する…話をすることで気持ちが整理されます ◇笑う…思い切り笑うことは免疫を高めると言われています ◇仕事から離れた趣味を持つ…解放されているという実感が出来ます</p> <p>一つの方法として「瞑想」があります。瞑想で心の穏やかさを取り戻そうというもの。 緊張していると呼吸が浅くなるので、しっかりと深い呼吸で行いましょう。</p> <p>まずは日ごろから家族・友人・同僚など、周りの人と触れ合うことが大切です。 嫌なことや悩んでいることがあるときには話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもあります。皆さんで意識しあい、五月病の予防に努めましょう！</p> <p>今回は、第4週の2019年6月27日(木) 18:30～19:00の30分間を予定しています。 テーマは「やけどや怪我の予防・応急処置について」です。 よろしくお願いたします。</p>

とうざい株式会社

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平

2019年5月25日作成