

衛生委員会 議事録

日時	2021年3月25日					～
場所	とうざい株式会社 1階事務所					
参加者	曲道英治	境力	小笠原さやか	高木伸也		
	境恭平	三浦千晴	杉村直也	山道隆		
	漆澤真紀子					

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
<p>1. 各事業所からの報告</p> <p>2. 今月のテーマ メンタルヘルスケアについて</p> <p>3. 次回</p>	<p>今月は、コロナウイルス感染等の状況を踏まえ、資料配布のみでの開催となりました。</p> <p>「こころの病気について知ろう」 こころの病気は生涯を通じて5人に1人はかかると言われている誰でもかかる可能性のある病気です。そして、この病気は「回復しうる」病気です。 最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。 早く治そう、と焦って無理をすると回復が遅れることがあるので「焦らずじっくり治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。</p> <p>そして、こころの病気は本人が苦しんでも周囲から分かりにくいという特徴があります。こころの病気は、気づかないうちに無理な事をさせたり傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。正しく病気を理解することがとても大切です。</p> <p>ストレスとは…外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のこと 要因としては「身体的要因」「心理的な要因」「社会的要因」等があります。 悪いことだけがストレスではなく、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしいことも刺激になりますから、実はストレスの原因となっています。</p> <p>気持ちが落ちこむ、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといった身体のサインがでていときは早めのセルフケアが必要です。 気づいたときには十分に休息をとり、気分転換をするなど早めにセルフケアをするようにしましょう。</p> <p>ゆっくりお風呂に入る、景色をぼんやり眺める、軽くストレッチをする、好きな音楽を聴く、等気軽にできることから始めてみましょう。お酒を飲んで紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、病気を引き寄せるためよくありません。</p> <p>つらいときや困ったときは話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。友人・家族・同僚・地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。また、専門家や精神保健福祉センター、保健所、健康管理センター、自治体の相談所等、相談できる場所はたくさんあるということも頭に入れておくとよいかもしれません。</p> <p>より詳しくこころの病気について知りたい方は厚生労働省の「みんなのメンタルヘルス」というサイトをご覧ください。たくさんの情報が掲載してあります。</p> <p>次回は4月22日（木）テーマ「防災対策～津波避難について～」 よろしく願いいたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：厚生労働省 知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス参照
メンタルヘルスについて

2021年3月31日 作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平