

衛生委員会 議事録

日時	2022年3月24日		18:15	～	18:45			
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
		山道隆		三浦千晴		中坂みゆき		笠置京子
		赤坂加代子						

※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 メンタルヘルスについて</p> <p>3. 次回</p>	<p>本日は事務所内メンバーのみで資料確認での開催 特に報告はありません</p> <p>メンタルヘルスについて 心の病気は誰でもかかる病気です。障害を通して考えると、5人に1人がこころの病気になるともいわれています。決して特別な人だけがかかる病気ではないと言えます。そしてこころの病気はかかったとしても治すことが出来ます。早く治そうとすると無理をしたことで回復が遅れることがありますので、焦らずゆっくりと治すという気持ちが必要です。 特に、こころの病気は本人が苦しんでも周囲にはわかりにくいという特徴があります。形として現れない分、気づかないうちに無理をさせたり症状を悪化させているかもしれません。こころの病気をみんなが正しく理解することが必要です。</p> <p>ストレスとは…？ ストレスは外部から刺激を受けて感じる緊張状態のこと。 進学や就職、結婚・出産といった喜ばしい出来事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。 心の健康を保つためには、体の健康と同じように早めの対処が重要。 気持ちが落ち込みやすい、眠れない、食欲がない…などいつもと違う症状が出たら早めにセルフケアをすることが大切です。</p> <p>毎日の生活習慣を整えることがまずは大切！バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが健康の基礎固めとなります。</p> <p>ストレスをためないためには、物事を固定的に決めつけず、ダメな点ばかりではなく実際にできていることやうまくいっていることに目を向けてみることも良いです。考え方や見方を少し変えるだけで気持ちが少し楽になることもあります。 誰かに相談してみることも気持ちを落ち着かせるでしょう。 友人・家族・その他医師やカウンセラー等、相談できる場所はたくさんあるはずです。</p> <p>心の病気になったときは、大きな支えとなるのが周囲の人たち。 周りの誰かの支えになるためにも、心の病気についての理解を深めておくことも大切です。詳しくは厚生労働省のみんなのメンタルヘルス 総合サイトを是非一度ご覧ください。</p> <p>今回は2022年4月28日（木）、テーマは防災対策についてです。 どうぞよろしく願いいたします。</p>

とうざい株式会社

添付資料：メンタルヘルスケアについて

承認	審査	担当
曲道	小笠原	境

2022年4月4日 作成