

衛生委員会だより

平成 29年1月13日

社会福祉法人ならやま会
衛生委員会

<12月の衛生委員会>

定期健診結果有所見率報告、くれよんからは、ワークライフバランスについての話し合い報告等がありました。また、目標達成まで残り3ヶ月となった行動計画（年休取得促進）について更に努力することを確認しました。

3月20日実施予定の職員レクレーションについては“カニを食べに行こう！！”に決定しました。後日案内がありますので楽しみに。大勢で賑やかに参加しましょう。

笑う門には福来る

新しい年になりました。今年もちゃんと笑っていますか？心身の疲れは、頭痛や肩こり、食欲不振などで気付きやすいですが、心の疲れは目に見えにくく、気付いたときには既に疲れ切っていて回復に時間がかかることがよくあります。早い段階で心の疲れに気付けるようポイントを覚えて自分の心の状態をチェックできるようにしましょう。

- チェック1. 感情を表現しなくなった
- チェック2. 感情と行動が一致しない
- チェック3. 感情を感じない、感覚が薄れている
- チェック4. 「～したい」という気持ちが薄れている
- チェック5. 思考がネガティブになりやすい
- チェック6. 自分のための時間が確保できない

これら6つの項目にあてはまることが多いほど、心が疲れている可能性が高くなります。感覚として判断できなくても、自分を大切にしたり癒す行動を意識的に実行し、早め早めに対処することが心の疲れと上手く付き合っていくコツです。

ならやま会では心の健康に関する相談体制の1つとして管理者を相談窓口にしています。所属事業所の管理者に限りませんので、管理者誰にでも気軽に相談してください。当然のことながら、相談には個人のプライバシーを守り、内容によって職務遂行上や人事面で不利益になることはありません。

★平成29年1月1日 育児・介護休業法、男女雇用機会均等法が改正されました★

主な点は次のとおりです（ならやま会就業規則が法を上回る部分は除く）

- 介護休業…対象家族1人につき通算93日まで、3回を上限として介護休業を分割して取得可能
- 介護のための時短措置…介護休業とは別に、利用開始から3年の間で2回以上の利用が可能
- 介護のための残業免除…対象家族1人につき、介護の必要がなくなるまで利用できる所定外労働の制限を新設
- いわゆるマタハラ・パタハラなどの防止措置の新設

★介護休業給付金が40%から67%へ引き上げられました★