

ぶるーむ従業員向けこころの健康相談窓口【木かげ】を開設しました

ぶるーむでは、働く人とそのご家族の安心した生活、そして快適な職場づくりのために、心の健康対策の準備を進め、この度「心の健康づくり計画」を策定しました。(別紙参照)

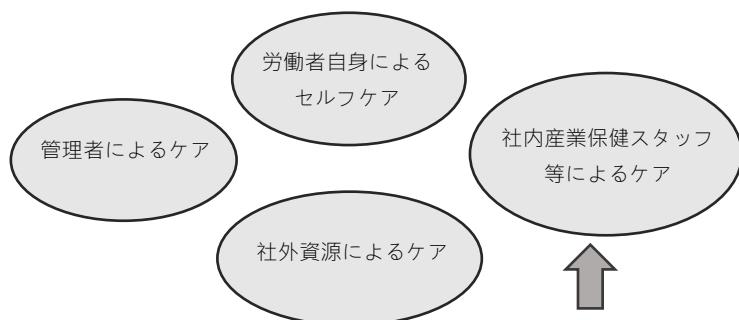
厚生労働省の平成30年労働安全衛生調査【実態調査】によると、職業環境における強いストレス等の原因のトップは「仕事の量・質」です。次に「仕事の失敗・責任の発生等」「対人関係」が続きます。

近年では仕事に関するだけでなく、生活上の心配事や、ライフステージによる生活の変化(結婚・出産・子育て・就転職・介護・更年期など)ストレスとなる要因は様々です。

程よいストレスは意欲向上やパフォーマンスアップにつながりますが、限度を超えると身体や精神面に様々な不調をきたすようになります。例えば、イライラ・怒り・抑うつ気分・頭痛・過食・食欲不振・胃痛・下痢・不眠・喫煙や飲酒量の増加などの症状が、サインとなって現れることもあります。

一人で抱えてしまうと重いことも、相談することで心の重しが軽くなるかもしれません。そこで今年度から、心の健康づくりの一環として新たに従業員向けこころの健康相談窓口【木かげ】を設けました。正規職員・パートすべての従業員が利用できます。相談内容は守秘されます。必要な場合はご本人の承諾を得た上で他相談機関等ご紹介します。迷ったり困った時、ちょっと気持ちを吐き出したい時、お気軽にご利用ください。

心の健康づくりは、以下の「4つのケア」が、それぞれの役割を果たしつつ連携を持って継続的に行われます。



【問い合わせ】

衛生委員会(水井/東田)

電話: 04-7136-2324

メール: bloom.kokage@gmail.com



毎月3回ほど相談窓口を開設します。日時・場所は、月初めにお知らせします。ぶるーむ HP 内「職員のみなさまへ」の中でも告知します。