



○【ごあいさつ】 新年明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく申し上げます。

【1】 会社で「心の健康づくり」に取り組んでみませんか。

厚生労働省では数年前から、職場で「心の健康づくり」に取り組むことを勧めています。職場でメンタルヘルス対策に取り組むことで、心が不調になるのを予防したり、早期発見・早期対応することができます。「職場内アンケートを実施する」「定期的に個人面談を行う」「相談窓口を設置する」「メンタルヘルスの研修を行う」「衛生委員会で年間計画を立ててみる」など職場でできることはいろいろあります。何かあったとき、ではなく事前の取り組みとして職場の「心の健康づくり」に取り組んでみませんか。

【2】 労働保険・社会保険のご案内

会社が社会保険に加入するときに、保険の種類や保険料額についての質問をよくお受けします。そのため、当事務所では会社が加入する保険をまとめた一覧表をお渡ししてご説明しています。今回はその一覧表を裏面に掲載しました。よろしかったら参考になさってください。

…【1】、【2】について質問がございましたら、当事務所までお気軽にお問い合わせください。…



ことばの花束

何か困ったり悩んでいることが あったら、遠慮なく言ってね

上司に言われてうれしかった言葉、言ってもらって良かった言葉にどんなものがあるのかを友人に聞いたとき、一番初めに上記の言葉を教えてくれました。

ちょっとした言葉でもよいので、声を掛けてもらえると「気に掛けてくれているんだ」「通常の仕事のことで、困っていることでも相談していいんだ」と思えて安心感につながるようです。忙しいと忘れがちですが、少し意識して、部下や同僚や自分に関わる人へ（家族も含めて）声をかけたいものです。

～ちょこっとコラム～



仕事で、職場のメンタルヘルス対策のご相談を受けたり、管理者向けの研修をしています。心の不調を予防するためには、まず自分自身で不調のサインに気付くこと。厚生労働省の「こころの耳」というサイトに「5分でできる職場のストレスチェック」というコーナーがあって、ウェブ上で質問に答えていくと、現在の心の調子が図表になって表れます。操作がとても簡単で、結果の図表も分かりやすいのでお勧めです。当事務所の職員（弟ですが）が行った結果「心理的な仕事の負担（質の部分）」が他の項目に比べてマイナス傾向が。。本人に聞いたところ、社労士業務をもう少し理解した上で仕事をしていきたいとのことでした。そのため研修時間をスケジュール化しようと思った次第です。（やや反省。。定期的にストレスチェックをもらい、働きやすい職場づくりのための参考資料としていく予定です）。