



## 令和5年度年末年始無災害運動が実施されます

期間：令和5年12月1日(金)～令和6年11月15日(月)  
～スローガン～ 健康と安全で 幸せつなぐ年末年始



『年末年始無災害運動』は「働く人たちが年末年始を無事故で過ごし、明るい新年をむかえることができるよう、事業場等の取り組み促進をはかる趣旨」で昭和46年から毎年実施されており、今年で53回目を迎えます。

年末年始は業務のスケジュールが通常と異なる、大掃除の際に普段とは違う作業を行うなど、落ち着かない場面が出てきます。作業手順の一つ一つを慎重に行うよう心がけましょう。

また、今年は新型コロナウイルス以外の感染症の流行も例年以上に警戒が必要となっており、特に季節性インフルエンザは11月8日に長野県が「インフルエンザ警報」（1地点あたり30人以上）を発表しました。1999年の調査開始以来、最も早い発表とのことです。松本市単独でみても20人を超える「注意報」レベルが続いています。

まだまだ油断できない新型コロナの予防はインフルエンザ予防にもつながります。

元気に年末年始を迎えることができるよう、事故防止、感染予防の徹底をお願いします。

## 年末の交通安全運動が始まります

期間：令和5年12月15日(金)～12月31日(日)

- ①夕暮れ時と夜間の歩行者事故防止
- ②自転車のヘルメット着用と交通ルールの遵守
- ③高齢運転者の交通事故防止
- ④飲酒運転の根絶

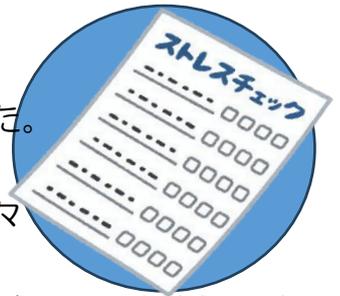


年末の交通安全運動が始まります。気忙しい時期を迎え、移動時間にも考え事をしてしまうことも出てくるかもしれません。加えて凍結、積雪により足元の条件が悪くなってきます。通常以上に周囲の様子に気を配って行動できるようにしましょう。

また、年末年始は飲酒の機会も増えてきます。先月の「職員衛生委員会ニュース」でも取り上げましたが、アルコールの分解には時間がかかります。体感以上に体内にはアルコールが残っている場合もあることを自覚し、運転を翌日に控えている場合は飲酒量を控えるようにしましょう。

# ストレスチェックテストの結果が出ました

9月に実施をしたストレスチェックテストの結果が配布されました。結果をご覧になってどう感じられたでしょうか。思っていたよりストレス傾向が出なかった、意外とストレスの値が高かったなど様々だったかと思います。



このストレスチェックテストは自分自身のストレスに気づき、心身の不調を未然に防ぐ「セルフケア」を一番の目的としています。テストに同意するかしないかの判断から始まり、このテストが実施されたことにより、自分自身の心の状態について振り返ることができたのではないのでしょうか。

また、ストレスを強く感じると心身に様々なサインが現れます。今回の結果に限らず、日頃から自分自身や周囲にストレスのサインが現れていないか気を配るようにしましょう。

## ～ストレスのサイン～

- 《 心 》 不安感、緊張感、イライラ感、憂うつ感、無力感、気持ちの落ち込み、ちょっとしたことで驚く、急に泣き出す、人との関わりが億劫になり避けるようになる など
- 《 体 》 食欲が落ちる・逆に食べ過ぎる、寝つきが悪くなる・夜中に目が覚める頭痛・腹痛・腰痛・肩こりを強く感じる、身だしなみを気にかけなくなる血圧の上昇、手や足の裏に汗をかく、めまいや耳鳴り など



ストレスに対する反応は人それぞれです。

ある人にはたいしたことには感じられないことでもある人には大変傷つくことである場合があります。また、感じたストレスの度合いは同じでも、それを回避する力、そのストレスを弱めたり消滅させる力、ストレス自体をポジティブなものに転換する力、ストレスをためることのできる容量は人により異なります（ストレス耐性）。

心の傷は目で見ることができません。もしも相談を受けることがあったら、傾聴の姿勢が大切になります。自分の感覚だけでなく、相手の物差しを理解するよう心掛けましょう

## ～ 傾 聴（誠心誠意、集中して相手話を聴くこと） ～

○先入観を持たず話を聴く

→途中で話を評価したり、否定したりアドバイスを挟んだりせず、相手が言いたいことを理解する

→極力言葉は挟まず、うなずきやあいづちで聴いていることを伝える

○話の内容についての秘密を守る

→本人の同意なく他に漏らさない。信頼して話をしたはずが、その関係が壊れてしまいます。

参考：こころの耳



当会では産業カウンセラーに無料で相談をすることができます。詳細は職員衛生委員会資料をご覧ください。