

毎日頑張って働いている組合員の皆さんにもっと組合のことを知ってもらいたい。自分のこと、大切な仲間のこと、守るには知るべき大切なことがあります。「知る」参加、「いう」参加、「実践する」参加、「役割を持つ」参加。イキイキと働ける職場を一緒につくり上げていきましょう！

ストレスチェック制度で「自分の心の状態」に気づきましょう

【何のためにやるのか？・・・セルフケアが大切】

働く私たちが自分のストレスの状態を知ること、**ストレスをためすぎないように対処したり**、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

【知っていますか？働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」】

こころの耳は、①こころの不調や不安に悩む働く人
②手助けをする家族
③事業者・上司・同僚
④支援する人



サイトをチェック！

の4つに情報を分類しており、支援や役立つ情報の提供を目的に作られた働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。**ストレスチェックも簡単にできるので、会社の健康診断対象外の方もぜひ利用してください。**メールや電話での相談も受け付けています。ストレスは一人で抱えず、周りの人や労働組合に相談したり、専門機関なども利用しましょう。情報は「相談する」「知る・調べる」「学ぶ・実践する」の3つのカテゴリに分類され、よく閲覧されているコンテンツも紹介されています。



「相談する」

・ご自身の悩みを**メールや電話で相談できる**「働く方」のための相談窓口
・職場のメンタルヘルス対策の相談窓口など



「知る・調べる」

・うつ病などのメンタル不調やストレスに関するコラム、Q&A、法令解説など、職場のメンタルヘルス対策にも活用できる情報を紹介しています。



「学ぶ・実践する」

・ご自身の状態を知る職場のストレスセルフチェックをはじめ、Eラーニングや映像を通じて、セルフケアや職場のメンタルヘルス対策について学べるコンテンツを紹介しています。

「ストレスチェック」とは

労働安全衛生法が改正され、労働者が50人以上いる事業所では2015年12月から、毎年1回この検査を労働者に対して実施することが義務付けられました。

アークランドでは50人以下の事業所でも健康診断対象者全員に実施しています。

支部長より

支部 組合員の皆さんに一言！

発行責任者：安達
編集責任者：加藤



アークランドグループ労働組合は
かわいたかのり、田村まみを応援します