

労働安全衛生法ストレスチェック制度に基づき

職員を
対象に

ストレスチェック を実施しました



ストレスチェックは、自らのストレス状況に気づき、セルフケアに役立てるためのものです。同仁会では、ストレスチェック後に、産業医による面接や保健師の健康相談、産業カウンセラー

「自分のストレス処方箋を作ってみよう！」をテーマに、全国健康保険協会大阪支部（協会けんぽ）の健康講座をZoomで開催しました。日常生活にストレスはつきものですが、ストレスと上手に付き合うために、身体や心のストレス反応に気づくことが大切です。例えば、「眠れない」「食欲がない」「頭痛

によるカウンセリングなども、職員が利用できるよう案内しています。今年度は、セルフケアに役立つ学習会も行いました。ストレスチェック後にメンタルヘルスの学習会

働く上でストレスはつきもの
ストレスとは、上手につき合うことが大切です。
自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していくことを目指しましょう。



ストレス 一日決算主義

ストレスは その日のうちに、リセットしよう

ストレス解消は「休日に」より、「一日単位」で考える方が ストレス予防には役立ちます

一日のうちに、5つの要素を取り入れよう

- 運動** 1日15分、仕事から離れて汗をかく
- 労働** 日々の活動に生きがいを感じていますか？ 働き甲斐は生きがいの源
- 睡眠** 十分な睡眠は日中の活動レベルをあげる。
- 休息** 1日の中で、ゆったりとくつろげる時間がありますか？長時間労働を控えましょう。
- 食事** ゆっくりよくかんで バランスのよい食事を、規則正しく 食事はエサではありません。

ストレスセルフチェック のご紹介

働く人のこころの健康づくりのために国が開発しているポータルサイト「こころの耳」をご紹介します。「こころの耳」には、メンタルヘルスケアに役立つ情報がたくさん掲載されており、ストレスセルフチェックも行えます。自分のストレス状態が知りたいときなどに、利用してみるのはいかがでしょうか。



こころの耳

・肩こり、三叉気がでない「不安」といったものです。ストレスの原因を直接取り除くことができない場合でも、信頼できる誰かに相談したり、自分なりにストレス解消法をたたくことが大切です。ストレスの原因を直接取り除くことができない場合でも、信頼できる誰かに相談したり、自分なりにストレス解消法をたたくことが大切です。



子ども無料塾× ホスピタルアート

夏休みアート企画

耳原総合病院では2021年から小児科の佐藤医師を中心に子ども無料塾を総合病院の地域交流ゾーンを利用して実施しています。対象者は主に高砂クリニック小児科の患児（小学1年生〜中学3年生）ですが、通院しなかったり、絵を描いたり、学校の問題や勉強プリントをしたりと、さまざまな活動を行っています。今回は、夏休み特別企画としてホスピタルアートのコラボレーションを行いました。以前からハビリテーション室横の庭園が殺風景なのでアートを取り入れたいとの要望があったため、子どもたちと一緒にアートをしよう！ということになりました。



今回は特別に、ボランティアとして三国丘高校の学生と校長先生が参加、当院の職員と一緒に勉強をみてくれました。そのあとにいいよお楽しみ企画です。生憎の雨で、予定していた庭園の壁画アートは断念することになったのですが、庭園に置く植木鉢のアートを室内で行いました。最初は少し緊張していた子どもたちもすぐに慣れていきました。

10月21日に第2回目企画として壁画アートを行いましたので、またその様子もご報告したいと思います。お楽しみに。

(耳原総合病院 HPH運営会議)

いきました。それぞれ思いの絵を描き、とても素敵な植木鉢が完成しました。

秋に花が咲くようにコスモスの種を植えて完成です。芽が出るまでは涼しいところで育てる必要があったため、総合病院のエントランスに設置しました。

すぐに芽が出てどんどん成長し、現在はいよいよ庭園に場所を移しています。

「研修医育成」に 皆さまの「声」を

右のQRコードからアンケートへのご協力をお願いします。
(耳原総合病院研修委員会)

