

カウンセリングルーム通信

発行元：JAグループ福島カウンセリングルーム（JA福島中央会 人材育成部）

JAグループ福島では、令和2年11月に初めての取り組みとして、日頃働いている職場の実態を把握することを目的に、JAグループ福島で働く全ての方々を対象とした『職場におけるハラスメントに関するアンケート』を実施し、1,617名の方々から回答をいただきました。

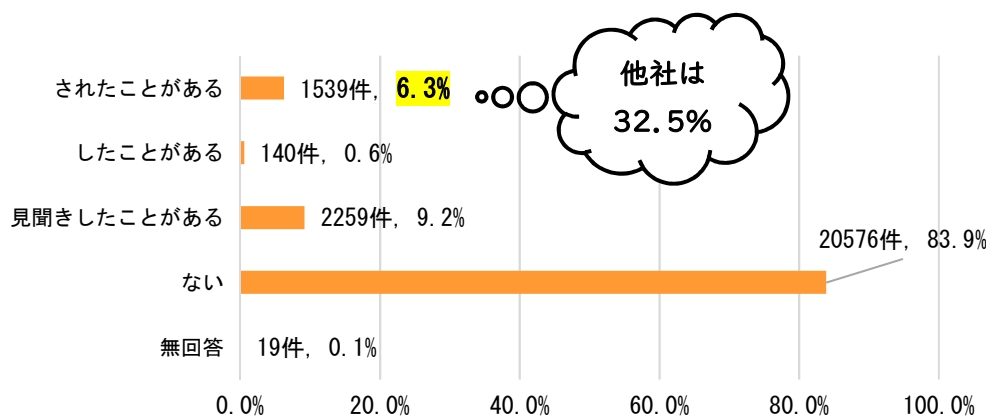
お忙しいなかご協力いただきまして、ありがとうございました。

今回は結果の一部をご紹介します。なお、詳しい内容は、各団体の人事担当部署へお問い合わせ下さい。

過去3年間でハラスメントに関する言動・行為がありましたか？（セハラ・マハラ含む15項目）（複数回答）

【JAグループ福島全体】

※総回答数 24,533件に対する割合

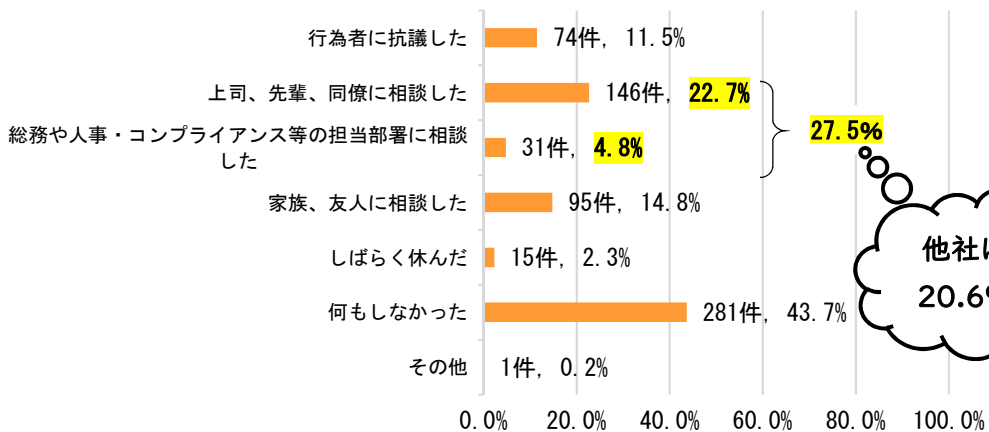


JAグループ福島は、「されたことがある（受けた）」や「見聞きした」などの回答割合が他社よりも低く、「ハラスメントの少ない、働きやすい職場」であることがわかりました。

ハラスメントを『受けたことがある』と回答した方、どのような対応をしましたか（その後の行動）（複数回答可）

【JAグループ福島全体】

※総回答数 643件に対する割合



JAグループ福島は、内部での相談割合が他社よりも高いことから、「人間関係が比較的良好である職場が多い」ことがわかりました。

※他社の実態は「平成28年度厚生労働省委託事業『職場のパワーハラスメントに関する実態調査』報告書」

今後ともJAらしい「より働きやすい職場づくり」を目指して取り組みをすすめてみましょう！

『JAグループ福島カウンセリングルーム』の開設から、早いもので間もなく一年を迎えようとしております。カウンセリングルームでは、働くみなさまが少しでも笑顔になれるような支援をしたいと日々奮闘しています。問題解決への第一歩は、話すことから始まります。

まずは、一人で悩みを抱え込まず、ご相談ください(^_^)

コロナのストレス

心の状態把握し対策を

農家「飲食店の休業で農産物の売り先がなくなった」、JA職員「組合員宅への訪問活動が困難になった」...

0年に自殺した小中高生は479人で、前年の339人から大幅に増え、過去最多になった。特に女子高生が138人で2倍になった。同省は新型コロナウイルスの影響している...

提案。怒りとの付き合い方も盛り込んでいる。ストレスがかかっているときに涙を流してリラックスする方法や、医療現場で効果が確認されたストレス解消法としてぬるめの湯で手を温めることなども紹介している。

長引くコロナによる影響で、農家組合員はもとより、職員も地域を支える住民の方々もストレスが高くなっています。

心の健康を守るためには、自分の心の声に耳を傾け、今のストレス状態を把握し、自分に合った対処方法を身に付けることがとても大切になります。

『JA愛知厚生連海南病院』の「コロナストレスに負けないための対処法」は記事にもあるように、「100の対処法」をまとめ公開されています。

是非、普段の生活に取り入れ、働く方々がストレスに対処するしなやかさ（レジリエンス）を身に付け、明るい職場作りを目指し、生産性を向上させましょう！！

『コロナストレスに負けないためのストレス対処法 100』

(JA愛知厚生連海南病院のホームページより)

ストレス対処法は①～③まで、カテゴリーを分けてそれぞれ紹介されています。(下記に一例を紹介します。)

①特に勧めたいもの・自然にふれる

- ・楽しめることをする
・とにかくちょっとだけ動く
・感謝日記をつける
・観葉植物をおく
・ひなたぼっこ(日光浴)



②体を動かす・リラックスする、あそぶ・学ぶ・趣味、くらし

- ・散歩・ウォーキングをする
・ストレッチをする
・寝る前に「今日よかったこと」を思い出す
・音楽鑑賞

③ひととかかわる・見方を変える

- ・ひとと話す
・だれかを喜ばせる
・ひとをほめる、ねぎらう
・ペットとふれあう
・相談する
・ポジティブな思い出に浸る



ちよっとひとやすみ

JAグループ福島カウンセリングルームのある福島市は、雪解けがすすむと、吾妻山の山肌にうさぎの形をした雪形がくっきりと姿を現します。このうさぎを見ると春の訪れと、周辺の農家の方々は苗代に種をまき始めたと言い伝えられています。

また、今年のさくら開花は平年よりかなり早い所が多そうですね。すでに開花しているところもありますが、福島は開花日が3/30、満開日が4/3と予想されています。

相談室

JAグループ福島カウンセリングルームホームページ https://ja-fc-counseling.jimdofree.com/
カウンセリングのご予約・ご相談は、こちらへお電話下さい TEL: 024(563)7322

