

# 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3年11月に県内全総合JA及び子会社（2社）の全従業員を対象に『ストレスチェック』をJAグループ福島として一元的に実施し、5,112名の方々から回答をいただきましたので、結果の一部をご紹介します。

## <職業性ストレス簡易調査票による総合健康リスク結果(性別/年代別/職層・雇用形態別)>

※( )内は、全国平均を100とした場合のJAグループ福島の増減値

性別	総合健康リスク
男性	95 (-5)
女性	102 (+2)

○性別でみると、JAグループ福島の総合健康リスクは、男性が5%低く、女性は2%高い結果となりました。

これは、女性の場合、男性に比べて上司や同僚からのサポートが得られにくいと感じていることが要因です。

年代別	総合健康リスク
20代以下	92 (-8)
30代	97 (-3)
40代	105 (+5)
50代	103 (+3)
60代以上	88 (-12)

○年代別では、40代が5%、次いで50代が3%、職層・雇用形態別では、監督職・中堅職が4%高い結果となりました。

これは、特に監督職・中堅職層において仕事の量的負担が大きく、仕事をコントロールしづらいと感じていることが要因です。

職層・雇用形態別	総合健康リスク
管理職	99 (-1)
監督職・中堅職	104 (+4)
一般職	96 (-4)
臨時・パート	94 (-6)

### 《まとめ》

これらの結果を元に各職場においても、業務分担の再確認等をしていただき、メンタルヘルスの予防につなげていただくようお願いいたします。

なお、皆様の所属団体の結果につきましては、人事教育担当部署へお問い合わせください。

国は、月別自殺者数が最も多い3月を、自殺対策強化月間と定めています。

令和2年度の全国の自殺者数は21,081名、福島県の自殺者数は363名で、自殺者が後を絶ちません。

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要で、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげるなどの適切な対応ができる「ゲートキーパー」の養成研修プログラム等が我が国のみならず海外でも広く実施されています。

自殺者数を減らす、自殺を未然に防ぐためにも、それぞれの立場で出来ることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

## セルフケアの重要性について確認してみましょう！！



### ○ストレスの軽減

自分で対応しきれないストレスに対しては、自分ひとりで解決するよりは、自分の力と周囲の人たちの力を合わせて、よりよい解決の糸口を見出すことが重要です。

また、日頃からストレスが発散できるよう、趣味や生きがいとなるものを持つことも必要です。そして、問題解決のために協力してもらえる人間関係の構築も重要となります。窮地に陥った時に相談できる人を持つことは、極めて重要なことです。

### ○相談

自分で対応しきれない大きな問題を抱えた時には、自分ひとりで解決するにはかなりの時間と労力を要することになり、結果として心身の不調を招くことになりかねません。そのような時には、信頼できる人や専門家に相談することが必要となります。仕事のことで行き詰まった時には同僚や上司に、心身の異常であれば医療の専門家に相談することで問題解決の糸口を見出すことが期待できます。

### ○対処

不快な職場環境によって、日々ストレスを感じている場合は、上司などに相談して、職場の環境改善に取り組んでもらうようにしましょう。上司が無関心な場合には、衛生管理者、産業保健スタッフに相談してみましょう。

人生において希に遭遇するような重大な出来事に直面するようなことがあると、その後にこのころの不調に陥ることがあります。会社で大きな事故があり目の当たりに見てしまった、大事件に巻き込まれ悲惨な、耐え難い経験をした、などはその一例です。直面した時は「動転しているだけ」と思っている、その後気分が落ち込み、眠れなくなるといった症状が現れることがあります。そのような場合には、カウンセラーや精神科医に相談し、早期に適切なアドバイスを受けることで、その後のこのころの不調を予防することができます。

(厚生労働省:「こころの耳 働く人のメンタルヘルスポータルサイト ストレス軽減ノウハウ」より)

## お問い合わせ・ご予約



### JAグループ福島 カウンセリングルーム

<https://ja-fc-counseling.jimdofree.com/>

☎ 024-563-7322

『対面・電話・オンライン(zoom)・メール・出張カウンセリング』があります。



## \*ちょっとひとやすみ\*

3月から4月にかけては、季節の変わり目であると同時に、新年度の始まりでもあり、新社会人になる方や人事異動により部署や勤務先が変わる方、昇進や昇格をされた方、人との出会いや別れなどそれぞれに変化の季節でもあります。

そのようななか、私たちは日常生活で何らかのストレスを感じたり、一見嬉しいような出来事であってもストレスに感じる場合があります。普段は上手にストレスへ対応できていても、突然の大きなストレスで限界をこえてしまった時にうまく対処しきれず、ピンチになったときにこのころの病気につながる場合があります。

ストレスの対処方法は人によってさまざまですが、気にかけてくれる同僚や、話を聴いてくれる上司がいるだけでホッとしたことはありませんか？

話すという行動は、辛い気持ちを緩和し毎日を楽しく過ごすためにとっても大切なことです。仕事に行きづまったとき、愚痴を聞いてほしいときなど少しでも気持ちが楽になれるよう、カウンセリングルームをご活用ください。