

# 安全衛生新聞2021年

発行日：4月1日 発行人：イタックス中央安全衛生委員会



私たち中央安全衛生委員会は、皆さんの健康・安全・安心を願って活動しています。

## ※働く上で知っていてほしい、労災について※

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った**負傷、疾病、死亡**などです。

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院受診の前に、責任者や担当者へ連絡をして一緒に病院へ行き、書類の事など一緒に確認するようにしましょう!!!

3月の労災発生は以下の通りです。

業務中、通勤退勤時の事故・・・死亡 0件

傷病程度休業4日以上 **1件**

傷病程度休業4日未満 **1件**

事故の状況を早急に確認して対策する必要があるため、**管理者への連絡は、すばやく**お願いします!!

事故の事例：製品を持った状態で移動中、足元の確認を怠りレールに足を引っ掛けて転倒した。

◆思わぬ所で労災は発生します。日頃から周囲に危ない所はないか確認しましょう。また、ケガをさせないように整理・整頓・清掃を常に心掛け、ヒヤリ・ハットした経験は共有しましょう!!

## 5月病の予防をしよう!

CHECK!

新年度を迎え、新社会人をはじめ転職や異動など新しい環境で仕事を始める人も多いことでしょう。心機一転、「よし、頑張るぞ!」とエネルギーが湧いてくるものです。しかし、ゴールデンウィークを過ぎてひと段落する頃から、にわかに「やる気が出ない」「ふさぎこむ」という症状が現れる人がいます。俗にいう「5月病」です。

### ◇5月病の原因とは・・・?

- ・新しい環境についていけない
- ・新しい人間関係をうまく築けない
- ・思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない
- ・入社がひとつのゴールとなってしまう、次の目標を見失う

いわゆる「燃え尽き症候群」で無気力な状態に。新社会人に限らず、日常的に多く仕事を抱えている2年目以降の社会人が“燃え尽きてしまう”ことも。

### ◇5月病ってどんな症状?



### ◇5月病にならないためには?

会話でストレスを解消しよう ⇒ 同僚や同期、家族や友人などとのコミュニケーションの機会を大切に。  
栄養バランスのとれた食事を ⇒ 食事は一品で済ませるよりも「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識  
質の良い睡眠のとり方 ⇒ 睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げる工夫を!  
オフの日の過ごし方 ⇒ オフの日は自分の好きなことに時間を費やし、仕事のことは忘れましょう。



仕事のこと、家庭のこと、プライベートのこと・・・毎日色々ありますが、腹を立てたりイライラしていませんか・・・！？今回は「アンガーマネジメント」についてお伝えしようと思います(^^)/

アンガーマネジメントとは【感情理解教育プログラム】わかりやすくいうと、「怒りと上手に付き合う方法」です。1970年代にアメリカで生まれたとされる怒りの感情と上手に付き合う為の心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

◆まず、怒りとは何なのか！？

↓  
要望を表現するための表現方法の一つ  
↓  
二次感情（苛立ち・恐怖・寂しさから怒りへ）  
↓  
怒りは伝染する（怒りに対しては怒りで反応する）

つまり・・・  
怒ってもいい  
ことはない！



◆アンガーマネジメントの実践◆

- ①衝動『衝動は6秒我慢する』・・・怒りのピークは6秒だと言われています
- ②思考『不要な～べきを手放す』・・・怒りは自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます
- ③行動『しょうがないことは割り切る』・・・自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解する

◆怒りをコントロールするために大事なことは・・・

「まず落ち着くこと」「その場から離れたり、切り替えたり、受け流すこと」  
「相手のことを理解したり、自分を見つめ直してみる」「伝え方を変えてみる」  
怒りと上手に付き合い、自分をコントロールできるようになりたいですね☆

今月の  
サラメシ

第7回イタックスのサラメシ！！  
今回は、お久しぶりの本社園田です(^^)/  
またまた「昭和」感の漂うお弁当です(笑)  
ご飯の上にあるゴボウの酢漬け、最高ですよ!!  
女子力は無くとも、健康意識は自称高めです♪



発行人：鹿児島安全衛生  
委員会メンバーです★

MAX イタックス



お知らせ☆電話やメール、面談でメンタルヘルスへの相談受付ています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか  
相談電話にご連絡ください☆共に受付は24時間OKです。  
返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉soudan@itaxweb.co.jp

電話☎0120-10-2430（社員番号必要です）

担当者のみに分かるようになっていきますのでご安心を！

使用方法が分からない場合は、中央安全衛生委員会まで  
ご連絡ください。

(099-210-2430)

