

安全衛生新聞2022年

発行日：2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。

1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 **0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！！

思わぬところでの労災も発生しています。また、冬は寒さで体の動きが鈍くなっていることもあります。就業前にストレッチして予防したり、普段から出来る予防策をしていきましょう！！

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!!!

SDG s を考えよう

CHECK!

働き方×SDG s

SDG s を考える今回のテーマは「**働き方**」です。

多様な働き方を尊重することも、SDG s を考えるきっかけとなりますよ(^^)

例えば「長時間働くことがよいこと」というムードがある日本ですが、近年働き方改革関連法が施行されるなど、仕事とプライベートの両方が充実してバランスのよい人生を送ることは目標8に繋がります。

また、夫婦どちらでも育休を取得しやすい環境を整備する、病気になっても治療と仕事の両立できる支援をしたり、定年後の再雇用、多国籍者や障害のある方の採用なども目標の3・5・10へ繋がります★

働く人々のモチベーションを上げることも大切になりますね(*^-^*)

SDG s とは・・・SDGsとは

「Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)」の略称です。

SDGsは2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169のターゲットで構成されています。



色々と我慢が続くご時世で、ストレスの発散ができない人も多いでしょう・・・
 知らず知らずのうちに頑張り過ぎてている人もいるでしょう(´ω`)
 セルフ・コンパッションとは、自分が大変なときに、他者へ向けるのと同じ
 ように、思いやりの心を「自分に」向けていくというものです。
 つらいとき、息苦しさを感じたときなどに次の3つのポイントを意識しま
 しょう☆

- ①自分に優しく・・・自分に理解を示し、厳しく批判的にならない。
- ②つながり感・・・つらい経験を自分だけでなく誰でも経験するものと捉える。
 「みんな同じ」と気付くことで孤独感から抜け出せる。
- ③あるがまま・・・感情にのみ込まれず「今ここ」に集中。良し悪しに関係なく
 目の前の現実をあるがまま受け入れる。

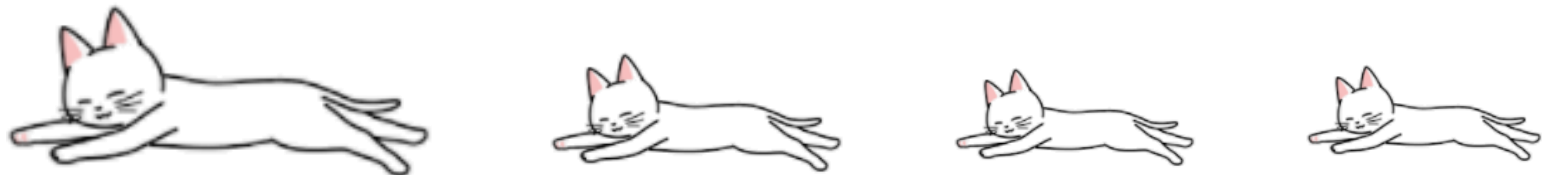
★周りを見渡す余裕が生まれてくると、他人の状況や立場を想像できるよう
 になってくるでしょう(^^)自然と自分にも他人にも優しくなっていくはず!!

※全国協会けんぽ「冬のけんこう」より一部引用

自分を認める、自分に思いやりを持てた時には、その時の自分自身の行動や
 場面を手帳や携帯のメモに残しておくことも良いそうですよ☆

また、ポジティブな感情をイメージしながら「瞑想」をすることも良いと言
 われています。人間関係で迷ったり嫌な思いをした時にこそ、自分とその相
 手の幸せを願いながら瞑想することで精神が鍛えられるそうです。つい相手
 をネガティブに思ってしまいがちですが、私も実践してみようと思います(^^)

瞑想中・・・



今月の
サラメシ

久しぶりに「サラメシ」復活いたしました！
 手作りではないのですが・・・HAHAHA(´Д`)
 先日本社メンバーで注文したデリカオリヅル
 さんのランチBOX♪種類も豊富で、BOXの中身
 も毎回変化があります(^^)手羽先と煮物、あ
 と豚肉の梅しそ巻、これ最高に美味しいです！
 次は誰のランチをご紹介できるかなあ～★



発行人：鹿児島安全衛生
 委員会メンバーです★

ITAX 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けています。
 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)

