

朝晩涼しく、日も短くなってきたりと秋の訪れを感じる今日この頃です。夏の疲れが出る頃でもありますので無理せずいつも以上に体調に気を配り元気に秋を楽しみましょう！

10月の提案

メンタルヘルスセルフケア

季節の変わり目は体調を崩しがちですが、**心の健康**にも気を配る必要があります。

メンタルヘルス不調は、**ストレス過多**の状況下においては、誰にでも起こりうるものです。こころの強い、弱いは関係ありません。

皆様にも起こりうるものです。

そしてメンタルヘルス不調は防ぐことができます

予防のポイントは3つ

1. ストレスへの気づきをよくすること

- 自らのストレス状態を客観的に見ることを習慣化してみましょう。



2. メンタルヘルスへの理解をすすめること

- メンタルヘルス不調を理解するために、小冊子やオンライン記事などでメンタルヘルスへの知識を高めましょう。



3. 相談すること

- 話を聞いてくれる人を持ちましょう。相談窓口がたくさんあることを知みましょう。



出典：厚生労働省-こころの耳<https://kokoro.mhlw.go.jp/> e-ラーニングで学ぶセルフケア<https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare/> (最終アクセス日 R7.9.12)

全国労働衛生週間2025



今年の「全国労働衛生週間」は、10月1日(水)から7日(火)までです。労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施されています。

令和7年度のスローガンは【ワーク・ライフ・バランスに意識を向けてストレスチェックで健康職場】働く上で基本となるこころの健康の確保について、ワーク・ライフ・バランスを確保するとともに、今一度ストレスチェックをはじめとした職場におけるメンタルヘルス対策を点検し、健康に働くことができる職場づくりを目指すしていくことを表しています。

社員の皆様一人一人が健康で安心できる職場環境を目指していきましょう！

出典：厚生労働省「令和7年度「全国労働衛生週間」を10月に実施」https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_60242.html (最終アクセス日 R7.9.18)

あなたの推し教えてください



突然始まりました新連載です。皆様が何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保っていらっしゃるか、共有し参考にさせていただきたく始めさせていただきました。

「相手を知るにはまず自分から」とどこかで聞いたことがあります。ということで筆者新潟業務Nのこころの健康の源をご紹介します。

私は食べる、寝ることなどありますが人生を振り返ってみてずっと支えられてきたのは音楽でした。昔はライブにもよく参戦していました。ここ数年は藤井風、Mrs. GREEN APPLE、数年ぶりに昨年奇跡的にライブ参戦できたVaundyなどをよく聴いております。この3組はピアノやバンドの演奏が素晴らしく、私にとって心のもやもやした言葉にならない気持ちを言語化して優しく寄り添い応援し、この世界の広さを教えてくれます。

皆様はこのような日々の楽しみはありますか？ハマっている食べ物、好きなコト、モノ、スポーツ、テレビ番組、どんな些細なことでも構いません。お一人ずつランダムにお願いさせていただきますので遠慮なさらずぜひ教えてください！

骨髄バンク特別休暇

当社では骨髄等提供休暇を設けております。骨髄等提供休暇とは、骨髄や末梢血幹細胞の提供にあたって、必要な検査・入院・通院・回復のための休暇を、特別休暇として取得できる制度です。提供までには10日程度の通院・入院が必要になります。その間、年次有給休暇を使うことなく特別休暇として休めるよう、制度として用意しておくことが、ドナーの大きな支えになります。

原則10日を限度として従業員の家族が対象となった際も取得できる場合もありますので詳しくは就業規則をご確認ください。

出典：日本骨髄バンク<https://www.jmdp.or.jp/> (最終アクセス日 R7.9.12)

ドナー登録をお考えの方へ
こちらのQRコードから
ドナー登録の方法が確認
できますのでご覧ください！



骨髄バンクにご登録ください。

チャンス
ドナー登録のしるし

