

会社名: 有限会社 ホリケン		承認	承認	承認	承認	承認	承認
第113回 安全衛生協議会 議事録							
実施年月日	2021年11月06日	議事録作成者			山崎 雄貴		
責任者	堀 峰也	出席者			別紙参照		
《安災システムにて開催致しました》		2		ワーク・ライフ・バランス	(25分)		
1 ストレスについて (20分)				「3つの心構え」			
・ストレスの原因				①本気			
ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる 緊張状態 のことです。				②前向き			
外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足				③全員参加			
などの 身体的要因 、不安や悩みなど 心理的な要因 、そして人間関係が				「10の実践」			
うまくいかない、仕事が忙しいなどの 社会的要因 があります。つまり、日常				①会議のムダ取り			
の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、				②社内資料の削減			
結婚、出産といった 喜ばしい出来事 でも、変化であり刺激ですから、				③書類を整理整頓する			
実はストレスの原因になります。				④標準化・マニュアル化			
・自分のストレスサインを知る				⑤労働時間を適切に管理			
ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなる				⑥業務分担の適正化			
など、 何かしらストレスサイン が出ているものです。こうしたサインが出て				⑦担当以外の業務を知る			
いるからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかない				⑧スケジュールの共有化			
ままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。				⑨「がんばるタイム」の設定			
まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。				⑩仕事の効率化策の共有			
ストレスをためない暮らし方		3		動画閲覧	(5分)		
・毎日の生活習慣を整える				私がワクチンを打った理由			
・考え方やものの見方を少し変える							
・相談をする							

