

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			[REDACTED]		
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							

