

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.215 2021・4・1

〇 令和3年度のスタート

新年度が始まりました。今年度は法人に12名の新しい仲間を迎えています。みなさんも入社式に緊張して臨んだことを覚えているのではないのでしょうか。新体制となった事業所もあると思います。コロナですっきりしない状況ですが、今日からまた新しい気持ちを持って、ともに過ごすすべての人との1つひとつの触れ合いを大切にしてお過ごしいきましょうね。

さて、新人職員のみなさんにココロ リフレッシュルームからお知らせをしたいと思います。当法人は、利用者と職員のみなさんの心の健康づくりに積極的に取り組んでいます。各事業所にはメンタルヘルス推進担当者があり、みなさんの心の不調時は相談に応じてくれますし、本部のココロ リフレッシュルーム(心理相談室)では、心の健康相談を行っています。仕事やプライベートで何か心配なこと、不安に感じていることなどがありましたら、1人で抱えることなく相談して下さいね。職場では話にくいこともあるかと思いますが、そういう時でもココロ リフレッシュルームには守秘義務がありますから、誰がいつ、どんな相談に来たかという事は、誰にも知られることもありませんのでご安心下さい。休職や復職など事業所との連携が必要な時はご相談者の許可を得ています。コロナ禍において外出が心配だという人も多いと思います。ココロ リフレッシュルーム直通の電話(090-2070-6586)があります。そこで電話相談も受け付けていますのでご利用下さい。メールでも相談の予約を受け付けています。各事業所のメンタルヘルス推進担当者は各事業所に掲示されている心の健康づくり(下記参照)にも記載されていますので、一度ご確認くださいね。みなさんが何か不安に感じたり困った時には、身近なところにも見守ってくれる人がいることを忘れずにして欲しいと思います。先輩職員のみなさんは、かつて自分も新人だった“あの頃”を思い出して新人職員の心の様子を気にかけてあげて下さい。きょううまく声をかけることが出来ると思いますよ。何か気になることや対応で不安に感じる事があればいつでもココロ リフレッシュルームにご連絡下さい。今年度も心の健康づくりを一緒に頑張りましょう。よろしくお願いいたします！

社会福祉法人 幸清会

令和3年度 心の健康づくり

1. 労働者の心の健康の維持増進のための指針

厚生労働省は「労働者の心の健康の維持増進のための指針(メンタルヘルスマネジメント対策法)」に基づき労働者に対するメンタルヘルスマネジメントを推進している。メンタルヘルスマネジメントとは、労働安全衛生法第73条の2第1項の規定に基づき、労務管理者(事業主)の責務として、労働者に対して業務が課せられるように労働環境を整えることによる労働者の健康の維持増進のための措置(以下メンタルヘルスマネジメント)を指し示すものである。メンタルヘルスマネジメントの具体的な実施方法については、以下のとおりである。

2. 令和3年度心の健康づくり計画

(1) 活動方針
社会福祉法人 幸清会では、厚生労働省の指針に基づき、労働者の心の健康の維持増進を図る。具体的には、労働者の健康状態を把握し、必要に応じて適切な支援を行うこととする。

(2) 目標
労働者の心の健康は、健康と生活の質を向上させることである。また、労働者の健康を向上させることにより、労働者の生産性を向上させることとする。

(3) 推進事項
新型コロナウイルス感染症の影響下において、労働者の心の健康を維持増進するため、以下の事項に取り組むこととする。

(4) 個人情報管理
メンタルヘルスマネジメントの実施に際して、労働者の個人情報を適切に管理し、漏えい防止を図る。

※ 個人情報の取扱いについては、当法人の個人情報保護方針を参照してください。

[予約方法]

※「ココロ リフレッシュルーム」は、仕事やプライベートでの悩みなどを臨床心理士と一緒に見ていく場所です。臨床心理士によるカウンセリング、コンピュータセッションを受けることができます。相談には予約が必要です。以下のように電話やメールで予約をするか、各事業所の管理者またはメンタルヘルスマネジメント推進担当者を通じて予約して下さい。

【電話で予約する】 電話番号：090-2070-6586

1: 臨床心理士直通の電話番号に電話をかけ、以下の6項目を伝え予約する。
①氏名、②所属、③電話番号、④利用希望日時、⑤利用場所、⑥簡単な相談内容
2: 心理士と決めた日時に相談場所へ行く。

【メールで予約する】 メールアドレス: kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp

1: 利用を希望する1週間前までに以下の7項目を記入し、予約専用メールアドレスに送信する。
①氏名、②所属、③電話番号、④メールアドレス、⑤利用希望日時、⑥簡単な相談内容
2: 心理士からの返信を待つ。心理士から予約完了メールが届いて予約完了。
3: 心理士と決めた日時に相談場所へ行く。

【例】予約メール

① 本名 田中 太郎
② 所属 幸清会の社
③ 電話番号 090-1234-5678
④ email-address@koseikai-wel.or.jp
⑤ 希望日時 1月2日(日)10:00-11:00
⑥ ココロ リフレッシュルーム
⑦ その他 予約して頂きたい

【例】心理士からの予約完了メール

大塚 恵子 様
ご予約を以下のように受け付けました。
1月2日(日)10:00-11:00
(ココロ リフレッシュルーム)
変更等のある場合は、電話にてご連絡下さい。
ココロ リフレッシュルームにてお申し込みしています。

☆メンタルヘルス推進担当者：

§：144 ヤングケアラー

みなさんは「ヤングケアラー」についてご存じでしょうか。もちろん知っている人もいると思いますが、聞いたこともないという人もいます。

今月は「ヤングケアラー」について考えましょう。



○ ヤングケアラーとは

一般社団法人日本ケアラー連盟によると、ヤングケアラーとは、家族にケアを必要とする人がいる場合に、本来は大人が担うようなケア責任を引き受け、日常的に家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どものこととあります。ケアが必要な人とは、障害や病気のある親や祖父母、きょうだいや他の親族の場合もあります。親が病気のために食事の用意や洗濯などの家事が出来ずその代わりにしている、幼いきょうだいの世話をしている、目の離せない家族の見守りをしている、高齢の祖父母の介護をしている、働けない親に代わって仕事をしているなど、様々なケースがあります。もしかすると、みなさんの中にもヤングケアラーだったという人がいるかもしれません。欧米では随分と前からヤングケアラーの問題について取り組みが進められてきています。「ヤングケアラー」という言葉も1980年代後半のイギリスが発祥です。近年日本でもヤングケアラー自身の育ちや教育に影響を及ぼしていることが問題視され少しずつ対応が始まっています。昨今の晩婚化や少子化の影響もあり、子どもが成人する前に親が病気などで倒れ、ケアを必要とする状態になるケースは少なくはありません。18歳未満というどのようなイメージでしょうか？学校や部活動、友達と過ごす時間がとても重要な年代ですよね。その時に家族のケアを引き受けることで、教育を受ける権利が脅かされる場合も多くあるのです。本当は友達と遊びたいけれど家に帰って家事やケアをしなくてはならない状況だということは、想像以上に大変なことだとわかると思います。教育を受けるべき時に家族の介護でその権利が奪われるとしたら。ヤングケアラーの問題は一筋縄ではいかない大きな問題なのです。ヤングケアラーの問題に気づくのは教員が多いそうです。実際にヤングケアラー本人から打ち明けられて気づくことが多いのだそうです。家庭の中のことでなかなか外からは気づくことが難しいのです。ヤングケアラー問題に限ったことではありませんが、どんなことでも話しやすい、相談しやすい関係を作るとは本当に大事だと思います。自分がつらく苦しい時に、話ができる環境があることで救われる人は多くいると思います。まず、私たちのまわりにもヤングケアラーとして困り苦しんでいる子どもがいるかもしれないということを知りましょう。



新年度を迎えたみなさんの調子はいかがでしょう。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。暖かくなって花粉も飛び始めていますから、体調管理には気をつけたいですね。

* 悩みがあったらココロ リフレッシュルームに教えて下さい。生きていく力になりたいと思っています！
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp