

健康だより

2009
Vol.1

ご紹介します！

みなさまの心と体の健康をサポートする、保健・医療推進センターのスタッフをご紹介します！



産業医(精神科)
林田 雅希



産業医(内科)
山崎 浩則



産業医(内科)
玉井 慎美



臨床心理士
田山 淳



臨床心理士
富永 ちはる



保健師
大坪 敬子



保健師
前田 真由美



保健師
浅雄 加奈子



臨床心理士
若林 園子



産業カウンセラー
田中 育美



センター長
調 漸



室長
松林 聡



主査
青木 近喜



事務補佐員
後浜 真紀子



技術補佐員
脇浜 直子

保健・医療推進センターは、職員のみなさまの心と体を全力でサポートするため、動きはじめました。産業医・保健師・カウンセラーなどのスタッフがチームとなって、職場で働くひとりひとりが『心身ともに健康で充実した職場生活を送れるように』サポートいたします。どんなささいなご相談でも構いません。お電話・来所お待ちしております！なお、相談内容は秘密厳守いたしますのでご安心ください。



メンタルヘルス対策

メンタルヘルス問診票について

職員の健康診断の際、みなさまにはメンタルヘルス問診票に回答して頂きました。質問票を回収後、結果をみなさまへ返信させて頂きましたが、ご参考になりましたでしょうか。

うつ状態は、小学生高学年では1割、中学生では2割前後、高校生以降では3割に達するとの調査結果もあります。また、うつ状態には軽度・中度・重度という一般分類があり、それぞれに対処方法も異なります。日常生活に支障をきたすレベルであったり、身体症状が出る前に、できるだけ早く専門家のアドバイスを受けることが大切です。

ストレス社会といわれる昨今、身体的な健康と同様に、ご自分のメンタルヘルスにも配慮頂けると幸いです。

保健・医療推進センターでは、教職員のメンタルヘルス対策をより充実させていこうと考えています。心の不調を感じた時には、どうぞお気軽にご連絡ください。



職場で一日気持ちよく過ごす ～仲間にプラスの働きかけ～

職場は毎日長い時間を過ごす場所ですから、気持ちよく働きたいものです。普段から仲間とのコミュニケーションを図り、ストレスを蓄積させないように気をつけましょう！

- ① あいさつは自分から元気よく
- ② 信頼関係は話を聞くことから
- ③ 率直な自分を出してみよう
- ④ 名前を呼ぶことは相手を認めること
- ⑤ 笑顔でほめよう、感謝しよう

