

第29回

メンタルヘルス

～自分自身のメンタルヘルス不調を考える～

メンタルヘルス不調の定義とは、心に負荷(ストレス)がかかり「体調」「態度」「物事への考え方(関心)」等に通常とは異なる異変(変化)が表れることであります。他にも日々の生活における、心身の健康や社会生活および生活の質に影響を与える可能性のある『精神』『行動』上の問題も挙げられます。うつ病と診断されるもの(食欲低下・不眠症等)も全てが対象となります。下記表には、様々な変化(身体・行動・気持ち)からも不調を疑う事もできる。

身体の変化

- 顔色や表情がさえない(陰しい)
- 疲れがひどい
- ずっと体調が悪い
- 熟睡できない(寝不足)
- 食事が美味しくない(食欲がない)
- 動悸(息苦しい)



行動の変化

- 考えがまとまらない(決断ができない)
- 遅刻・早退・欠勤等が増える
- 仕事でのミスが多くなる
- 身だしなみが乱れる
- 深酒(酒臭いことがある)



気持ちの変化

- 何事にも以前より楽しめない
- 気分が憂鬱(気分が沈みがち)
- 自分に価値がないと感じる
- いつも誰かに監視されているような気がする



このようにメンタルヘルス不調は、誰にでも起こる可能性があるため『特別』なものではなく"心の風邪"と言えるほどに、軽い軽度のうちに治療(対処)が必要であり、体調不良等と同様に「放置(放棄)」「無関心」は後々まで自身を追い込む状況を招き、取り返しの付かない事態へと成り兼ねません。

自分自身のストレスを整理しましょう!!

ストレスとは「ある刺激に対して心身に生じる反応状態」の事を言います。ストレス自体は悪いものではなく、適度にある"ストレス"は人間そのものの生き生きとした活動力には、必要不可欠なものでもあります。

良いストレス(例)

- スポーツ観戦で喜んだり、悔しい思いをしたりする
- ライバルとの競争で負けたくない思いで頑張る
- 仕事における上司からの期待度からモチベーションを高める



悪いストレス(例)

- 苦手な人と長時間一緒に過ごす事でのイライラが高まる
- 蒸し暑い部屋(空間)での作業に不快感が増す
- 休憩なく仕事を続け、疲れてやる気が出ない状態



たとえ今が「小さなストレス」でも、積み重ねれば『大きなストレス』へと変化して行きます。ストレスや疲れを強く感じている背景には、自分自身で精神的・肉体的に追い込んでいる状況等もあるので、その中でも注目したいのが"考え方の癖(ダメ思考)"にあります。(以下に代表的な4つの「ダメ思考」を紹介!!)

完璧主義思考...物事を「白か黒」「成功か失敗」の両極端に分けて考えてしまう!!



〇〇すべき思考...自分の凝り固まった「基準」でしか行動せず、上手く行かないと「罪の意識」を持ち、相手に腹を立てる!!



クヨクヨ思考...物事のプラス面は見ず、マイナス面にばかり気持ちが行くため「些細な指摘」で考え込む!!

自己中心思考...物事に対し必要以上に「自分の立場・意見」を主張し、「過度」にプライドが高いため、強い意思を貫く傾向があり、相手の話を聞かず迷惑をかけている自覚すら無い!!

Point

～心の風邪(メンタルヘルス不調)を放置せずに & 第21回機関紙コンクール結果～

落選

第21回機関紙コンクール(自治労)結果

情報は組織の意思を伝える「要」!!



情報宣伝部 加藤

原点に立ち返るため、
暫くの期間、
市従労NEWSを
「休紙」させて頂きます。



N市従労

第199号
発行 2021年9月15日
金沢市従労組 情報宣伝部

7月13日(火曜)に自治労本部において『第21回機関紙コンクール』の選考が行われ、前回を大きく上回る106点の応募が寄せられた中から「レイアウト」「文章力」「記事企画」「デザイン力」等を審査項目として、落合けい氏(月刊:連合編集部エディター)と水谷一生氏(エディット代表取締役)の専門家視点での選考がされました。

今年もコロナ禍の下で、全国の各組合単組による取り組み等の多くが中止(変更)になる中で、情報(教育)宣伝担当者による「機関紙」作りは困難を極める状況でありながらも、組合員への必要な情報等を掲載しようと創意工夫を凝らした"紙面"活動に力を注いできました。

<第21回機関紙コンクール結果 自治労本部主催>
[自作の部]... ※『市従労NEWS』がエントリーした部門

◎入選

- 「青年部機関紙 ゆでたまご」:群馬県職員労働組合 青年部
- 「機関紙 あゆみ」:府中町職員労働組合(広島)
- 「週刊 市職労」:足利市職員労働組合(栃木)

◎佳作

- 「静岡県職員組合 女性部ニュース」:静岡県職員組合
- 「イーハトーブ」:岩手県国民健康保険団体連合会労働組合
- 「からっ風」:太田市役所職員労働組合 青年部(群馬)

特に①労働組合の活動を伝える(情報伝達機能)②問題点・課題の掘り下げ(教育啓発機能)③仲間を知る(コミュニケーション機能)④組合以外の情報(PR機能)等を通じて、組合員に対する理解・支援を得る「情報宣伝活動」は組合の"生命線"とも呼べる大切な部分を占めています。

コロナ禍の今だからこそ、読者(組合員)の皆さんがもっと多くの「興味」「関心」を持って、組合活動を理解してもらえる内容のものを『紙面』に表すことが出来ていたのであれば、今回のコンクール結果も前回(第20回:2019年、第13回:2003年)に匹敵する報告が伝えられたのではと悔やんでいます.....今は自分自身で『独りよがり』な機関紙制作活動を続けてきた点を見直しつつ、前向きに改善(原点に立ち返る)を考えながら、残りの役員任期を全うする姿勢で臨みたいと思いますので、暫くの期間(方向性が決まる間)を誠に勝手ながら"市従労NEWS"は休紙させて頂きます。大変申し訳御座いません。

金沢市従業員労働組合 情報宣伝部 加藤 一実

休紙