

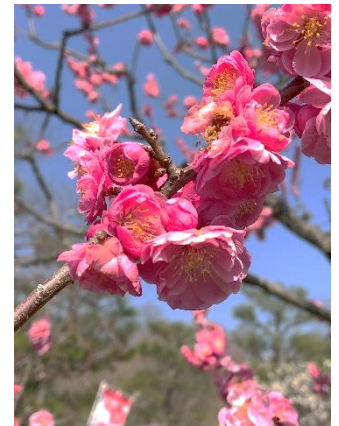
オフィス恩

ちょっと Chat

社労士事務所オフィス恩 代表 橋本 麻由美 (はっしい)
特定社会保険労務士・キャリアコンサルタント
行動指針作りアドバイザー・承認コミュニケーター
日本褒め言葉カード協会インストラクター
持ち味ファシリテーター
日本ストレスチェック協会ファシリテーター



2月7日は
アドラー心理学の
アルフレッド・アドラーの
(1870-1937) 誕生日 だそうです^^



コロナうつ 防衛策

◆最近の調査研究から

収入の減少や様々な他者との接触機会の減少などから、うつ状態や自殺念慮に関するリスクが高まることが知られています。

最近の独立行政法人経済産業研究所の調査研究では、世帯収入や預貯金額の少ない人々、世帯収入が1年前よりも減少した人々、過去1か月間に仕事以外で電話などの音声によって頻繁に連絡をとった人々、新型コロナウイルスに感染したと診断された人々、昨年同時期よりも運動量が減った人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が高かったそうです。

一方で、相談相手のいる人々、過去1か月間に仕事以外で知り合いと直接会った人々、過去1か月間に LINE などの音声を伴わないリアルタイムでの連絡を頻繁に行った人々、規則正しい生活を送る人々は、うつ病や自殺念慮を有する割合が低かったということです。

◆防衛策として

コロナ禍であっても、

知人との適度なコミュニケーションをとる

困ったことが起きたら 1人で溜め込まずに適切な相手に相談をする

起床・就寝・食事時間などの生活リズムを一定にして過ごす

ことが、個人でできるコロナ禍におけるメンタルヘルス対策として有効である可能性があります。

また、日ごろの運動量を可能な範囲で維持することも重要とされ、コロナの猛威が喧伝されたとしても、防衛策のひとつとして、



適度な運動は必要なようです。

勤労者（男性）の出勤時の歩数は平均で1万歩程度、休日の歩数は7,000歩程度だそうです。

★（日本産業衛生学会「産業衛生学雑誌」2006-48、

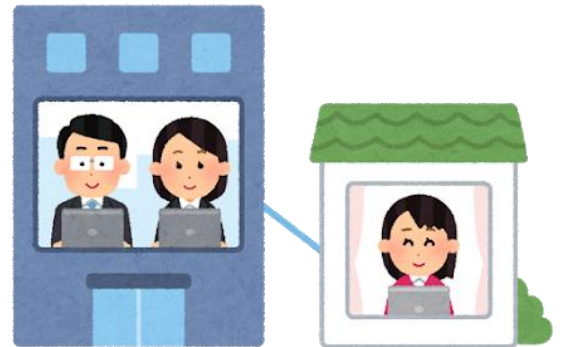
https://www.jstage.jst.go.jp/article/sangyoeisei/48/5/48_5_176/pdf-char/ja)

よって、テレワーク中でもこれくらいの歩数またはそれに相当する程度の運動量が必要なのですね。テレワークは確かに良い面もたくさんありますが、心身の健康にも気を付けたいところです。体温が上がると体の免疫力も上がることが知られています。

日頃、運動習慣のない人は余計に気を付けたいところです。通勤がなくなると、歩かなくなりますから……。

会社としては、そうした情報を社員に伝えること、また単純なことです。テレワークしている社員からのメッセージにはできる限り即レスする等、

コミュニケーションは「密」が良いようです。



【独立行政法人経済産業研究所「第3波直前の我が国における、コロナ禍でのうつ状態と自殺念慮に関するリスクの検討:「新型コロナウイルス流行下における心身の健康状態に関する継続調査」第一回調査結果より】

<https://www.rieti.go.jp/publications/nts/20j044.html>



先月のオフィス恩の活動

障害年金請求業務の認定結果が続けて届きました。がん、難病、精神などのご病気の方々の障害年金です。障害年金を受給できるということは、「日常生活への支障が大きい状態である」ということです。ご依頼者様ご自身だけでなく、ご家族様にも少しでも安心をお届けできたのであれば嬉しく思います。

病気によって、当然ですが症状は異なっており、日常生活のどんな点でお困りなのかをしっかりと伺いし、書類を整備していく必要があります。ご自身で申請をお考えの場合、体調が優れない中での申請準備は負担が大きく、また制度内容も難しいため、なかなか進まないとお声も耳にしたことがあります。また、ご自身で請求して不支給になってしまった方もいらっしゃいます。さらには、そもそも障害年金の制度を知らなかった……という方も。本当に必要な方に、この障害年金が届いていない可能性もありますね。精進いたします！

～ON (オフィス恩) ⇒ OFF (プライベート)～

そろそろ車がダメになりそうです。我が家は2台所有していますが、うち1台は軽自動車です。この軽自動車……息子が保育園の時から乗っていますので、もう15年くらい経過してます。しかも、購入したとき、中古だったので(笑)今度は新車で買いたい！それにしても、よく今までもってくれました～！「ありがとう」と言いたいです(*^^*)

★今月の御朱印★

京都の大覚寺です。

子どもでもできる写経があり、娘と時々行きます。あの集中できる時間がすごく好きです。ここはよく限定モノの御朱印が出ます(*^^*)

ちなみに、限定モノの御朱印は2018年7月号にて掲載しております(笑)



では、また来月もよろしくお願いいたします！