

【協会ニュース】

[令和元年度全国安全週間表彰式が開催されました]

令和元年8月6日（水）金沢歌劇座（金沢市下本多町）において、令和元年度全国安全週間表彰式が開催され、3事業場及び3名の個人の方が表彰されました。

表彰の後、来賓の金沢労働基準監督署長南出昌宏様からご祝辞を賜りました。

受賞者は次の方々です。（敬称略）

○事業場賞

- (有)ボデーショップ福久 (野々市町堀内)
- (有)宮川工業 (白山市鹿島町)
- (株)ムラセン (河北郡津幡町庄)

○功労賞

- 長田豊 ((株)勝美建材運輸 白山市森島)
- 藤場正仁 (藤場機工 白山市道法寺町)
- 小林章利 ((株)東陽技研 河北郡津幡町東荒屋)



この後の講演で南出署長は「ポジティブ心理学～ストレスに打勝つために～」と題してレジリエンスを高め折れない心を作る必要性と方法について説明されました。

ポジティブ心理学
～ストレスに打勝つために～

一般社団法人金沢労働基準協会
令和元年度全国安全週間表彰式

日時：令和元年8月6日（水）16:00～
場所：金沢歌劇座3階会議室

金沢労働基準監督署

心身ともに健康であるために

- ▶メンタルヘルス不調により連続1か月以上休業又は退職した労働者がいる事業場の割合は約1割です。
- ▶平成30年度の精神障害に関する事案の労災請求件数は1820件(平成25年度1409件)で支給決定は465件(平成25年度436件)となっています。
- ▶ストレスを抱えすぎることなく、生き生きと仕事に取り組むためには、働く方一人ひとりがストレスを受け入れ「折れることなく」元に戻る「しなやかな強さ」を備えることが大切です。

レジリエンスを高め折れない心を作る

▶レジリエンスとは

- ◎環境学 「復元力」
- ◎心理学 「困難な状況からの回復力・弾性」

逆境に柔軟に対処し、素早く立ち直り成長する能力や精神面での強さ

レジリエンスとは「逆境から素早く立ち直り、成長する能力」と定義しています。

日本では、打たれ強いこと、折れない心、心のしなやかさ、といった表現が使われることもあります。

レジリエンスを高め折れない心を作る

▶レジリエンスを高める効果

- ◎ストレスへの効果的な対処
- ◎集中力・活力を高める
- ◎パフォーマンスを高める
- ◎より創造的、包括的に問題解決ができる
- ◎限られたリソースを最大限に活用できる
- ◎他人や周囲の状況に対してより効果的に働きかける
- ◎リスクを特定し、対応する能力を高める
- ◎相手の拒否反応やネガティブな出来事に上手に対処できる
- ◎営業能力を高める

レジリエンスを高め折れない心を作る

▶レジリエンスが不足すると

- ◎抑うつが強まる
苦しい時ほど成長への原動力とできない
- ◎不眠に影響
不安や不眠になりやすく、社会的活動も阻害
- ◎災害時に弱い
天災発生時に数年単位で悲観的になる

レジリエンス能力を構成する要素

- 1 自己認識
- 2 自制心
- 3 精神的敏速性
- 4 楽観性
- 5 自己効力感
- 6 つながり
- 7 生物学的要素(遺伝子)
- 8 ポジティブな社会制度(家族、コミュニティなど)