

出羽商工会 会報

第59号 「国際貢献で新時代を切り拓く」

発行人/上野 隆一

〒997-1121 山形県鶴岡市大山字中道74-1 Tel.0235-33-2117

HP 出羽商工会 <http://www.dewa-shokokai.com>

Facebook 出羽商工会 DewaSCI

令和2年2月15日●発行



「働き方改革」 関連法が施行され、もうすぐ1年を迎えようとしています。休日の取り方については、企業風土や職場環境に大いに左右されていたものが、少しずつ物理的に整理され、働きやすいと感じる瞬間も増えた年ではなかったかと感じています。

今年、オリンピックイヤーです。日本で開催される様々なイベントに夏季休暇を有効活用して「熱い夏」を楽しみたいものですね。

白澤真明 松田和樹 滝 千恵 眞田奈巳 佐藤里香 長南美香

「働き方改革」 関連法が施行され、もうすぐ1年を迎えようとしています。休日の取り方については、企業風土や職場環境に大いに左右されていたものが、少しずつ物理的に整理され、働きやすいと感じる瞬間も増えた年ではなかったかと感じています。

今年、オリンピックイヤーです。日本で開催される様々なイベントに夏季休暇を有効活用して「熱い夏」を楽しみたいものですね。

白澤真明 松田和樹 滝 千恵 眞田奈巳 佐藤里香 長南美香



鶴岡工場のみなさん

手前左から 平形社長・ヴァー・ティ・ズエンさん・グエン・ティ・アンさん・グエン・ティ・ホン・ニョンさん

うちの 本業



羽黒ドライクリーニング

代表 佐藤 慎一 Shinichi Sato
〒997-0141 鶴岡市羽黒町荒川字前田元125-9
TEL 0235-62-3879
営業時間 午前7時～午後7時 年中無休

羽黒ドライクリーニング

鶴岡市羽黒山へ向かう県道沿いの羽黒庁舎近くに昭和58年から店を構えて、37年目を迎えた。

現代表の慎一さんは、父から事業を承継し13年目となった。慎一さんは子供のころから「家業を継ぐのは当たり前」と思って、小学校の卒業文集にも「将来はクリーニング屋になる」と書いていた。

お客様は、近隣の方から毎日の集配がある事業所、遠くの油戸、加茂、三川、西郷の方まで幅広く迅速に対応している。

得意分野はしみ抜きで、頑固な「しみ」にも丁寧に対応する仕事ぶりが大変喜ばれている。

商工会では、ネットde記帳のシステムを利用し自計化での決算書・申告書作成を行っている。決算を通して経費の見直しを徹底的に行い、次年度の売上計画にも反映している。

地域でがんばる社員へ日頃の功績を称える良い機会です!!

令和2年度総代会にて従業員表彰を実施いたします。くわしい内容は添付チラシをご覧ください。
●締め切り：令和2年3月16日

会報58号に関するお詫び

令和元年12月15日に発行致しました会報58号の新規会員紹介のページで下記の誤りがございましたのでお詫びと訂正をさせていただきます。

誤 株式会社メコム
代表取締役 奥山清治
正 株式会社メコム
支店長 奥山清治

出羽商工会の今後の予定、動き

| ■本所より | ■榊引支所より | ■羽黒支所より | ■朝日支所より | ■藤島支所より | ■三川支所より | ■温海支所より |
|-----------------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| 2月12日(水) 13:30 令和元年度第3回事務局長会議 山形県商工会連合会 | 2月中旬 第3回榊引支所運営委員会 榊引支所 | 3月上旬 第3回羽黒支所運営委員会 羽黒支所 | 2月中旬 第3回朝日支所運営委員会 朝日支所 | 2月21日(金) 16:00 八栄島地区総会、研修会 八栄島地区地域活動センター | 2月2日(日) 10:00 みかわ・あったか冬まつり なの花ホール | 2月12日(水) 16:00 令和元年度温海政経懇話会 あつみ温泉萬国屋 |
| 2月20日(木) 11:00 人事異動意見聴取会議 三川・なの花ホール | | | 2月16日(日) 9:00 月山あさひ雪まつり2020 道の駅月山 | 2月25日(火) 16:00 渡前地区総会、研修会 渡前地区地域活動センター | 2月25日(火) 15:00 三川町長との懇談会 なの花ホール | 2月19日(水) 18:00 摩耶山しほりたてを楽しむパーティー あつみ温泉たちばなや |
| 2月26日(水) 15:00 経営発達支援計画事業評価検討委員会 本所 | | | | 2月27日(木) 16:00 長沼地区総会、研修会 ぼっぼの湯 | | 3月7日(土) 15:00 摩耶山新酒まつり あつみ温泉朝市広場 |
| 3月25日(水) 11:00 令和元年度第3回執行部会 本所 | | | | 2月28日(金) 16:00 東栄地区総会、研修会 東栄地区地域活動センター | | |
| 3月25日(水) 13:30 令和元年度第3回理事会 本所 | | | | 2月29日(土) 16:00 藤島地区総会、研修会 出羽商工会藤島支所 | | |
| 3月27日(金) 13:30 令和元年度DEGAM第3回理事会 鶴岡市 | | | | 3月中旬 第4回運営委員会 出羽商工会藤島支所 | | |

有限会社温海通信機



| | |
|---------|-----------------------------------------|
| 住所 | 鶴岡市小国庚1番地 |
| 電話番号 | TEL 0235-47-2201 |
| 代表取締役社長 | 平形和政 |
| 技能実習責任者 | 和田仁志 |
| 技能実習指導員 | 和田仁志 |
| 生活指導員 | 菅原留美 |
| 受入実習生名 | グエン・ティ・アン グエン・ティ・ホン・ニュン ヴー・ティ・ズエン |

Q1. 【楽しかった点】

- ・お祭りに参加した
- ・会社の皆さんが親切で、近所の人も優しい
- ・お花見をした。初めて雪を見たこと
- ・仕事が楽しい。

【苦勞した点】

- ・日本語が難しくなかなか上手に話せない。
- ・天気がよく変わる
- ・食べ物の値段が高い。

Q2. 【良かった点】

- ・会話の時、ゆっくりとジェスチャーを交えた。時間をかけ身振り手振りで説明した。
- ・日本人に対する不安感をなくすためユーモアを交え話しをした。
- ・肝心な点、大切な点、危険な点等は迷わず翻訳機を使用した。

【苦勞した点】

- ・「うん、うん」とうなずいているが理解していない。
- ・「わかりました」と返事をするが実際はわかっていなく自分勝手に作業を進めた。

Q3.

- ・とにかく話をする。話しかける。違い、間違いは即、話しをする。その積み重ねが大切である。
- ・今、受け持っている仕事は任せて安心。次の工程の作業に挑戦してもらい、これまで以上に指先の器用さをだして頑張してほしい。
- ・仕事の覚えは早く指先は器用で慣れた作業は早くて正確である。日本人がもっと勉強する必要があると考えさせられます。

「技能実習制度」は日本で開発され培われた技能、技術、知識を開発途上国へ移転、経済発展を担う「人づくり」に協力する制度です。

出羽商工会では平成30年12月より外国人技能実習生の受入れを行っています。そこで今回受入れ事業所よりその取り組みを紹介してもらおうこととなりました。



Q1. 実習生へ

日本に来て一年が経過して、楽しかった点と苦勞した点

Q2. 実習担当者へ

受け入れた実習生とのコミュニケーションの取り方でよかった点と苦勞した点

Q3. これからの実習計画

Q1. 【楽しかった点】

- ・海、山、桜、花火などを見ることができたこと。
- ・会社の皆さんから親切、熱心に仕事を教えていただき毎日楽しいです。また、皆さんユーモアのある人が多く日本語や庄内弁を教えてもらったり、逆にベトナム語を教えたりしています。

【苦勞した点】

- ・日本語が難しくなかなか上手に話せない（漢字は特に難しい）
- ・冬の雪と強風、寒さがつらい。交通手段、バス、電車が不便。
- ・物価、光熱費が高い。

Q2. 【良かった点】

- ・女性の生活指導担当者を配置したことで、生活全般のサポートにあたっています。また、月に2回ほど生活上困ったことがないかヒアリングし安心して仕事、生活ができるように配慮しています。
- ・どの国の人でも同じと思いますが、押しつけではなくお互いを理解しあうように接することで良い関係が築けた。

【苦勞した点】

- ・体調を崩した時に症状を聞き取るのに苦勞しました。実習生はベトナム語のみで英語が話せないため翻訳機械をうまく活用し助かっています。A・I 技術の力を感じました。但し、一般的な表現しか翻訳できず必要な解り易い言葉、単語を瞬時に選択するのに苦勞した。専門用語や業種、業界用語など翻訳できない。

Q3.

- ・1年目の経験を基に、更に習熟度を高め技術を習得できるように進めていきます。
- ・作業機種は数多くあるが、作業方法は同じであるため作業指導後に作業するのではなく仕様書や作業要領書・作業標準を見て自分が判断し作業できるように今後指導予定である。また、更なる日本語能力のアップ。

株式会社ウエノ



| | |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 住所 | 鶴岡市三和字塚中100 |
| 電話番号 | TEL 0235-64-2254 |
| 代表取締役社長 | 上野隆一 |
| 技能実習責任者 | 菅原 穰 |
| 技能実習指導員 | 菅原 穰 |
| 生活指導員 | 高橋純人 菅井 優 |
| 受入実習生名 | ザップ・ティ・ラン・フォン グエン・ティ・ズエン ファム・ティ・クイン・ガー グエン・ティ・トウ |

サンキョウ株式会社



| | |
|---------|--------------------------------------|
| 住所 | 鶴岡市山五十川字山の下137-2 |
| 電話番号 | TEL 0235-45-2360 |
| 代表取締役社長 | 山口 仙之助 |
| 技能実習責任者 | 山澤良弘 |
| 技能実習指導員 | 菅 均 |
| 生活指導員 | 佐々木ひとみ 阿部正樹 |
| 受入実習生名 | グエン・ティ・オアイン グエン・ティ・ジエウ チュ・ティ・ハ |

Q1. 【楽しかった点】

- ・景色がきれいです。スーパーやコンビニも多く便利です。
- ・会社の皆さんが色々助けてくれる。
- ・海、山、雪あそび、さくらんぼ狩りなど多くの場所に遊びに行けた。果物、お菓子などとてもおいしい。

【苦勞した点】

- ・日本語が難しくなかなか上手に話せない。
- ・冬の寒さ、冬期間自転車に乗れないこと。
- ・文化や習慣の違い。(慣れるまで大変)

Q2. 【良かった点】

- ・会話の時、ボディランゲージはとても有効で、大きめにやると笑いと誘い雰囲気も良くなる。
- ・楽しいことの価値観は万国共通。特別に気を使わないことが一番。

【苦勞した点】

- ・実習生の行動や言動を注意、たしなめる時にどの程度の強度で言えばよいのか…。注意の仕方に最初は戸惑いました。

Q3.

- ・日本にきて1年がたち仕事について慣れてきたことで思い込みによる不良の発生や品質に対する意識、作業上の安全意識を上げられるように繰り返し教育するように実習計画に盛り込んでいきます。言葉についてもまだ積極的に作業者へ声掛けできていないので、声掛けできるように指導していきます。

Q1. 【楽しかった点】

- ・仕事も楽しく、日本にはたくさんのお祭りがあります。桜と花火を見学しとてもきれいでした。また、交通も便利です。
- ・仕事も楽しく日本はきれいです。桜と花火がきれいです。料理もおいしい。会社のメンバーも親切。
- ・毎日たくさんの仕事をしている。仕事が終わったら家に帰って野菜を育てています。日本の祭り、桜も見学しぶどう狩りにも行きました。

【苦勞した点】

- ・寒いことと、食材が高い。
- ・寒いけど食べ物おいしい。ただ、高い。日本語はまだうまく話せないが、勉強してます。まだわからないことも多いです。
- ・寒い時とても大変です。食べ物、物価も高い。

Q2. 【良かった点】

- ・社内行事（歓迎会、ビアガーデン、芋煮会、忘年会）に参加し社員と交流し気持ちが通いあったこと。

芋煮会でベトナム料理（春巻き）を振る舞ってくれたこと。

近隣住民に挨拶回りをし仲間に入れていただき地域行事（運動会、敬老会、新年会）に誘いを受け、地域交流ができ安心できたこと。

【苦勞した点】

- ・会社の現場で仕事を教える時、現場の社員の言葉（庄内弁）で伝えても伝わったのか判らないとき。

Q3.

- ・来年の帰国に向け日本語での日常会話、文法を理解して話すこと。帰国しても役に立つ仕事上の日本語習得及び製造技術の幅広い経験の実施。

株式会社山形ハーネス



| | |
|---------|-----------------------------------------------|
| 住所 | 鶴岡市友江字川向25-6 |
| 電話番号 | TEL 0235-33-0030 |
| 代表取締役社長 | 水口 啓一 |
| 技能実習責任者 | 佐藤嘉博 |
| 技能実習指導員 | 木野 徹 |
| 生活指導員 | 本間 未佳 |
| 受入実習生名 | グエン・ティ・ミン・グエット レー・ティ・ビッグ・ゴック リユー・ティ・ヴァン |



[鶴岡地区]

五十嵐工務店

五十嵐 貢さん Mitsugu Ikarashi

昭和44年11月生まれ いて座 B型

〒997-857 鶴岡市美咲町3-37

TEL 0235-23-7974 FAX 0235-25-2352

営業時間 午前8時～午後6時 定休日 日曜日

URL <https://ikarashikoumuten.jp/>

<https://www.facebook.com/五十嵐工務店-102516944553729/>



左から 齋藤 廉さん、代表 五十嵐貢さん、佐藤康平さん



鉋削りは、木の表面を削り美しく艶を出すだけでなく、木の耐久性を向上させる効果があります。



平成30年度第2次補正 小規模事業者持続化補助金でホームページを立ち上げました。

地元産の木材と伝統的工法にこだわり 寿命が長い、健康住宅を提供したい ホームページで情報発信

当事業所は、昭和48年に初代五十嵐喜治郎が旧温海町にて創業しました。現在は、鶴岡市美咲町に移転し、山形庄内に適した家づくりを基本とした、新築・リフォーム、各種オリジナル家具製作など幅広く対応しています。

お客様のご要望に沿った施工を心掛け、建築、施工後も住宅の困りごとにはすぐに対応するといったアフターサービスや定期的なメンテナンスにも力を入れています。

現在、ハウスメーカーをはじめ、多くの工務店は、「プレカット工法」と呼ばれる、木材を工場であらかじめ機械加工し、大部分を現場で組み立てる工法が主流ですが、当事業所では、昔ながらの工法と地元産の木材にこだわり、図面をもとに柱や梁に墨付けをし、木材の仕口や継手を「手刻み」で行っています。木ひとつひとつの性質を活かす「手刻み」は、木の温かみを感じさせる住まい作りが出来るだけでなく、家の寿命を長持ちさせる効果があります。

より多くのお客様に、地元産木材の良さ、伝統的工法で建てられた家の良さを発信し、寿命の長い、健康住宅を提供していきたいと考えている中、商工会から小規模事業者持続化補助金の情報を聞き、初めて経営計画書の作成に挑戦しました。

商工会との相談は、経営の現状や課題、今後の目標を考える良いきっかけになりました。

今回、申請した計画は無事採択され、ホームページを開設し、お客様に当事業所の取り組みなどを情報発信できるようになりました。今後、新しいお客様とのお付き合いにも繋がっていくことを期待しています。

現在、家づくりの現場では、若い担い手不足が叫ばれています。職人の手仕事による伝統的な家づくりを次世代に伝承していくためにも、若い従業員へ建築の技術、お客様への接し方、現場の整理整頓などの教育に力を入れるだけでなく、従業員が働きやすい職場づくりにも努めています。



出羽商工会 経営指導員
眞田 奈巳 Nami Sanada

経営指導員より

五十嵐さんは、平成30年厚生労働省の「ものづくりマイスター」に認定され技術の継承、次世代の育成に力を入れています。

商工会ではこれまで、経理、税務の面から支援を行ってきましたが、今回、小規模事業者持続化補助金の申請を通して、経営計画書の作成と一緒に取り組みました。五十嵐さんが、地元産木材の良さ、伝統的工法で建てられた家の良さを最大限発信し、お客様へお届けできるよう今後も支援していきます。



[三川地区]

みかわ接骨院

杉山 藍さん Ai Sugiyama

昭和61年5月生まれ ふたご座 B型

〒997-1321 三川町大字押切新田対馬356-2

TEL 0235-68-0090

営業時間 午前8時～12時/午後2時～7時

(土曜日2時～5時・日祝日は午後休診)

定休日 水曜日



外観



診察室



患者さんの「困った」「痛い」に即対応 100点満点の笑顔でおもてなし

当院は平成23年に現在の場所で創業し、平成27年に出羽商工会に加入しました。当初から記帳代行や決算指導をお願いし、その都度指導を受けて経営改善やこれからの見通しを相談しています。

水曜日が定休日となっておりますが、土日も受付可能で患者さんの『困った』や『痛い』にいつでも対応できるように心がけています。

私は三川町出身で専門学校に通い、柔道整復師の資格を取りました。男性が多い職種ですが、その中において女性整復師ということではなじみやすいのか、患者さんは女性の方や子供の割合が高いです。

私自身、性格が明るいと自負しており、治療している最中も患者さんと積極的に話しコミュニケーションを図るようにしています。治療に来る患者さんは体を痛めているので、コミュニケーションをとり和やかな雰囲気や笑顔を中心掛け、少しでも痛みが和らぐようにという思いで治療に取り組んでいます。

現在の場所に開業してからまもなく十年ですが、将来的には同じ三川町内にもう少し広い接骨院を構えたいと思っています。この夢を実現するのはいつになるのかわかりませんが、実現の際にはぜひ出羽商工会の力を借りたいと思っています。

夢の為にもまずは目の前の患者さん一人一人と丁寧に向き合い、心のこもった治療に専念したいと考えます。また、出羽商工会のメリットをフルに活用しながら職員の方とよく相談し、自分にあった経営や運営スタイルの構築を考えていきたい思います。

お体に異変を感じた際はぜひ当院をご利用ください。精一杯のおもてなしで対応させていただきます！



出羽商工会 経営支援員
白澤 真明 Masaki Shirasawa

経営支援員より

私は商工会職員になった当初からみかわ接骨院杉山さんを担当させていただき、今年度で3年目になります。お邪魔すると明るく大きな声で出迎えてくださり、いつも元気を分けていただいています。

院内の雰囲気も清潔で落ち着いており、事業主の杉山さんの人柄を表しているようです。売上もここ数年間で順調に伸びています。杉山さんの施術がリピーターを生み、更には口コミで広がっているからだと思います。

今年度も売上増加が見込まれるため、今後は税金対策や経費削減などアドバイスできたらと考えています。また、今回の取材で初めて伺った、将来の夢である移転についても商工会としてなにがサポートできるのかよく杉山さんと相談しながら適切な対応をとってまいります。

2020年4月より時間外労働の上限規制が導入されます！

今後の働き方改革の一環として、労働基準法が改正され、時間外労働の上限が法律に規定されました。

● 導入される内容

残業時間の上限は、原則として**月45時間・年360時間**とし、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることはできません。
 施行／大企業：2019年4月～ **中小企業：2020年4月～**

臨時的な特別の事情があつて労使が合意する場合でも、以下を超えることはできません。

年720時間以内 複数月平均80時間以内 休日労働を含む
 (「2か月平均」「3か月平均」「4か月平均」「5か月平均」「6か月平均」が全て1月当たり80時間以内)
 月100時間未満 休日労働を含む

2020年4月からは、中小企業においてもこれを超える残業はできなくなります。

月80時間は、1日当たり4時間程度の残業に相当します。また、原則である月45時間を超えることができるのは、年間6か月までです。
 ※上記に違反した場合には、罰則(6か月以下の懲役または30万円以下の罰金)が科されるおそれがあります。

商工貯蓄共済 格安な保険料で大きな保障、月々の掛金が知らず知らずに貯まります！

積立金は事業の運転資金としてだけでなく、ご家族、特にお子様、お孫様の10年後の満期を見据えたご加入で高校・大学進学資金などにあてる方も多くいらっしゃいます。若ければ若いほど満期金として返ってくる金額が増えるのも特徴です。

一部払出制度も基準を満たしていれば利用できます。加入後1年を経過された方で 掛金延滞貯蓄共済融資制度を利用していない方は、自分の積立金の範囲内で払いだすことが可能です。



●お問合せ
 出羽商工会 本所
 TEL 0235-33-2117
 若生 実 Minoru Wako

国が認めた安全な共済。商工会会員に加入されている最大級のメリット!!

商工会会員とその家族、会社契約の場合は従業員のみが加入できる共済。
 手ごろな掛け金・手厚い保証・満期金の楽しみ。加入しないと損!!

例えば・・・被保険者 8歳女兒が2口加入した場合。
 死亡保障は400万円
 毎月の掛金から年間保険料
 1,248 × 2口 2,496円を差し引き

**18歳満期金予想金額は
 543,276円!!**

令和元年度の新規3口以上ご加入者様特典(出羽商工会独自制度)
 地域の特産品メニューが大幅に充実！選び抜かれた品の中から新規または更新にて3口以上ご加入された方に3口ごとにお一つお好きな品をお選びいただけます！

従来から加入している人への特典(出羽商工会独自制度)
人間ドック助成金
 現在加入されている口数が3口以上の加入者様は支払い金額10,000円以上の受診に対して**2,000円**の人間ドック助成金のお支払いをしています。

詳細は出羽商工会 本所までお問い合わせください。(0235-33-2117)

小規模企業の
会社役員
みなさまへ

制度の特長

掛金は全額所得控除
受取時も税制メリット

会社の役員なら / 小規模企業共済

小規模企業の会社等役員の方が廃業や退職後の生活資金事業再建資金をあらかじめ準備しておく共済制度です。国が作った制度なので、安心・安全です。

小規模企業等の会社役員なら加入可能

建設・製造・運輸・サービス(宿泊業・娯楽業に限る)等は常時使用する従業員の数が20名以下の会社役員等。

代表者以外の会社役員でも加入可能

代表者以外の会社役員の方でも商業登記簿謄本に役員登記されている方ならどなたでも加入可能。

役員なら受け取れる大きなメリット

小規模企業共済制度には積立時・受取時ともに大きなメリットが受けられます。詳細は下記をご覧ください。

掛金は全額が「小規模企業共済等掛金控除」として課税対象所得から控除できます。
 共済金の受取は一括の場合は「退職所得扱い」、分割の場合は「公的年金等の雑所得扱い」です。

※詳しくは、ホームページまたはパンフレットをご覧ください

個人事業主、会社代表者の方ももちろん加入できます

TEL:050-5541-7171 (共済相談室) **小規模共済** 検索



ブライライフコンサルタント

齋藤 直美 Naomi Saito
 TEL 080-6058-0502



「多くの方の人生(ライフスタイル)を輝かせる支援(お手伝い)をしたい」と平成29年に開業。キャリアコンサルタント・産業カウンセラー等の資格を有しており、企業や官公庁の外部カウンセラー・講演等で活躍中。

ストレス危険度 10項目で診断

| | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | デスクが散らかり始める 綺麗だったデスクが散らかり始めたら要注意。整理整頓の余裕がないくらい忙しい状態。または、片付ける気力を喪失している可能性もある。 |
| 2 | 身だしなみに無頓着になる きちんとしていた身だしなみが、いい加減になってきた時には危険信号。服装への興味の薄れは社会や異性への興味が薄れていることの表れでもある。 |
| 3 | 夜中にSNSをしている 睡眠は心の健康を保つために重要な要素。夜中にSNSをしている事が多い人は、深夜まで仕事をしていたり、不眠だったりする可能性がある。夜ふかしが続くのはいい状態ではない。 |
| 4 | ひとりごとが多い 周囲の状況に合わないひとりごとや、攻撃的な内容のひとりごとは重度のストレスが原因になっている場合もある。 |
| 5 | 遅刻が増える ストレスからうつ病になると、遅刻や欠勤が増える傾向がある。また遅刻自体もストレスの原因になっている場合もある。 |
| 6 | 仕事で過剰に頑張っている 期待に応えようと労働時間も問わず長時間働いてしまう傾向がある人は、「過剰適応」という状態。周囲の評価や達成感が自己評価になっている傾向があり、心にストレスを溜めやすい。 |
| 7 | 結婚・昇進などの環境変化があった たとえば、結婚には同居や引っ越しなど、様々な環境変化が付きまとう。一般的には良いことであっても、環境変化に伴う出来事の渦中にある人はストレスを溜めやすい。 |
| 8 | 体調が悪くなる・すぐ体調を崩すようになる 倦怠感や肩こり、動悸、頭痛などが治らないといった人は要注意。うつ病から発生している場合もある。ストレスが続くと、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる。 |
| 9 | 何かと面倒くさく感じるようになる これまで楽しかった趣味などが、急に面倒くさくなった時は、ストレスがたまっている証拠。こんな時は、ストレスの原因を特定して、その原因から離れて静養を。 |
| 10 | 食べる量が減る 食欲の低下や体重の減少、食べてもあまり味を感じないなどの症状は、心の問題に起因している場合もある。 |

▶0~2個：問題なし ▶3~4個：まだ大丈夫
 ▶5~6個：注意 ▶7個以上：生活を見直しましょう

企業にもかけるストレスチェックのヒント

出羽商工会の会員事業所の皆様より、職場における従業員のメンタルヘルス不調について他の事業所ではどのような対応しているかという相談を受けることも増えてきました。

そこで今回は、職場における環境改善とメンタルヘルスの対策について産業カウンセラーとして活躍されている齋藤直美氏に寄稿いただきました。

2015年に施行された「ストレスチェック制度」は従業員のメンタルヘルス不調のリスク低減と職場の環境改善を目的とし、従業員50名以上の企業に義務付けられています。ストレスを抱えるのは、50人以上の企業の従業員とは限りません。メンタル不調者は自分から「悩んでいる」と人に打ち明けられない方が多いです。

最近、事業主や人事採用担当者から「優秀な従業員が辞めるケースが多くて困っている」「人手不足が慢性化していて、働き方改革どころではない」などの声が寄せられています。一部をQ&Aにまとめてみました。

Q 離職者・休職者が多くて困っています。

まず、働きやすい職場にするにはどうしたらいいでしょうか？

A 外部カウンセラーだからこそ話せるという声もあります。従業員一人一人に対して効果的なヒアリング、ストレスとの上手な付き合い方を伝え、企業と個人の両面から改善を図ります。

Q 従業員が50名以下でも、ストレスチェックを取り入れたい。

A まずは、厚生労働省が推奨している「ストレスチェックシート」を活用し、従業員の方にセルフチェックをしていただきます。そこで「高ストレス者」に該当した方に、希望制でカウンセリングをさせていただきます。(有料)

Q 従業員のメンタルヘルスやキャリアアップのために社員研修を考えている。

A 導入のメリットとして、仕事への向き合い方に変化が見られるようです。実際に研修を受けた従業員の方からは「自身でストレスを解消するセルフケアの大切さを学んだ」「ワークライフバランスの効果は、仕事に対するモチベーションアップにつながる」という声が聞かれました。

Q カウンセリング制度導入効果として、生産性やモチベーション向上があげられます。お試しカウンセリングや、メンタルヘルス研修など、まずはお気軽にお問い合わせください。

個人で体験できるストレスチェック ▶ <https://kokoro.mhlw.go.jp/check/index.html>



厚生労働省推奨 事業場で実施するストレスチェック ▶ <https://stresscheck.mhlw.go.jp/>

