



輪紙の意味:企業理念「人とヒト、ひとと社会をつなぐ」という言葉から様々なことを繋げていける紙(情報誌)になること、また繋がることで大きな輪になっていこう(成長)という願いが込められている。

情報誌「輪紙」では、ちょっとした情報やタメになること  
弊社の様々な取組み・活動の様子を発信していきます。

厚生労働省から法律改正のお知らせ

弊社で就業中のみなさま、配偶者の扶養の範囲内でお勤めのみなさまへ  
2022年10月からあなたの年金・医療保険が変わります。

▼下記のすべてに当てはまるスタッフは、  
10月より社会保険加入対象となります。  
※開始時期は10月以降になる可能性もあります。

週の所定  
労働時間が  
20時間以上

月額賃金が  
8.8万円以上

2カ月を  
超える雇用の  
見込みがある

学生ではない

### < お知らせ >

左記の通りご案内しておりましたが、弊社の適用開始時期は10月以降になることとなりました。

現時点で、翌年2月までは適用事業所にはならず、適用開始の時期は不明です。

開始時期につきましては決定次第、随時お知らせ致します。



## インフルエンザ予防接種補助金のご案内

●下記に該当する方は、インフルエンザ予防接種代金を一部補助致します。

1. 就業期間が1年を経過している、または1年見込める方(社保加入は関係なし)
2. 就労者本人であること(被扶養者は該当しません)
3. 予防接種期間が10月1日~12月末日であること
4. 接種年の翌年1月末時点で稼働していること
5. 添付領収書に不備がないこと

補助金上限：2,000円

※予防接種費用が2,000円を下回る場合は、実費を支給致します。

提出締切日：翌年1月20日必着

補助金支給日：翌年2月給与日

※詳細、補助金申請はホームページの「各種申請書」でご確認  
お願い致します。  
※申請書印刷できない方は担当営業員までお知らせ下さい。

## 防災グッズを 備えましょう!

9/1は  
防災の日



日本は地震や台風・豪雨などの自然災害が多い国です。災害時の避難場所には「避難所」と「それ以外(自宅・車)」があるため、避難する場所に合った防災グッズを日頃から準備しておきましょう。

<p><b>飲料水</b></p> <p>1日に必要な飲料水の量の目安は成人で約3リットルであるため、自宅には1人あたり「3リットル×3日分」の飲料水(保存水)をストックしておきましょう。</p>	<p><b>食料</b></p> <p>調理の必要がないレトルトご飯や缶詰、お菓子などの食品、乾パンなどの保存食を、賞味期限に注意しながら「人数×3日分」程度準備しておきましょう。</p>	<p><b>衛生・生理用品</b></p> <p>トイレトーパーや除菌ジェル、マスク、歯磨きシート、タオル(圧縮タオル)、ウェットティッシュなどを家族の人数分用意しておくといでしょう。</p>
<p><b>医薬品</b></p> <p>比較的軽度のケガを応急手当できる程度の救急セットを用意しておきましょう。</p>	<p><b>照明器具</b></p> <p>床や机に置いて使用でき、調光が簡単にできるランタンも用意しましょう。</p>	<p><b>情報収集ツール</b></p> <p>防災ラジオなどの情報収集ツールを活用しましょう。</p>
<p><b>貴重品</b></p> <p>公衆電話を使用するための小銭を中心とした現金、身分証明書や健康保険証のコピー、公的機関の手続きに必要な印鑑(認印)は必ず入れておきましょう。</p>	<p><b>個人で必要な物</b></p> <p>個人や家族に必要なものを準備しておくことが重要です。例:乳幼児と避難する場合は抱っこひもやミルク・哺乳瓶等</p>	<p><b>その他</b></p> <p>夏には虫除けスプレーや日焼け止め、冬であれば防寒具や厚手の靴下、カイロなど気候に合った用品を準備しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筆記用具</li> <li>・耳栓</li> <li>・ビニール袋</li> <li>・ライター</li> <li>・毛布、寝袋</li> <li>・軍手</li> <li>・モバイルバッテリー</li> <li>・災害用ホイッスル(一般的なホイッスルでも代用可)</li> </ul>

# 8月度 衛生委員会

・レジリエンスについて  
～ストレスに折れないメンタルの作り方～

2022/8/23 開催

困難な問題、危機的な状況、ストレスといった要素に遭遇した時に、回復するスピードやそれを糧にして、より頑張れるかは人によって違います。

レジリエンスとは、「回復力」「弾性（しなやかさ）」を意味し、不利な状況に自分自身のライフタスクを対応させる能力のこと。

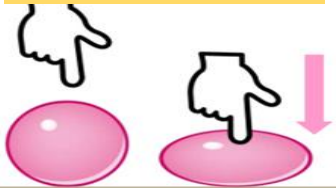
## ?レジリエンスに必要な能力とは?

### 打たれ強い精神



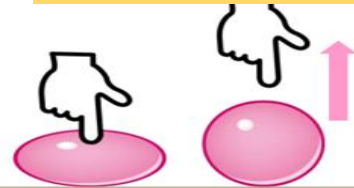
ダメージ・ショックをエネルギーに変える緩衝力

### 合理的に対処する力



予期せぬ変化に抵抗せず変化を受け入れる適応力

### しなやかさのある心



逆境や困難に直面してもすぐ元の状態に戻る回復力

## ◎レジリエンスを高めるための5つの要素◎

### ①解釈・感情のコントロール(ストレスを少なくするには)

例) 【出来事】「ワクチンを打たない人がいる」  
【考え方・解釈】「ワクチンは打つべきだ!」  
【ストレス反応】「打たない人がいてイライラする」  
《《出来事ではなく、「解釈」がストレスの原因》》  
↓「考え方・解釈」を変える↓  
【考え方・解釈】「自分は接種している」「感染予防をしている」  
「接種できない理由がある」  
【ストレス反応】「仕方ない事として受け入れる」

### ●解釈をどのように変えればいいのか?●

「絶対こうあるべき!」: べき思考  
「もうおしまいだ」: ネガティブ思考  
「0か100か、白か黒か」: 白黒思考  
このような解釈を修正するには・・・  
①根拠となる事実、逆の事実を探す  
②代替りの考え方を探す  
③自分の役に立つ考えを選ぶ

特に厄介な解釈

### ②習慣にすること

・音楽を聴く ・とりあえず「笑う」 ・テンポ良く生活する  
・3つの良い事を思い出して書く(※主観的幸福度が上昇します)

### ④自信を高めるために必要な要素

自分の人生を振り返り、課題をどのように乗り越えてきたか、成功体験をどのように経てきたかを振り返り自信に変えましょう。

### ⑤信念

自分の仕事の社会的意義について自分の仕事はどんなことなのか、誰のために役立っているのか、どのように社会に貢献しているのか、改めて考えてみましょう。

### ③人間関係

人生には予期せぬことがたくさん起きます。仕事でも病気でも一人で乗り越えられないことがほとんどです。そんな時は、家族や友人、同僚などに相談し、人からのサポートを得ましょう。職場には話せない/家族や知り合いに迷惑をかけたくない場合は相談窓口を利用しましょう。(こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556)

レジリエンスが高い人と低い人の特徴

### 高い人

- ・考え方や発想が柔軟
- ・一喜一憂せず、物事に向き合える
- ・自分にも人にも優しく、協力関係を築きやすい
- ・感情をコントロールできる
- ・事実を受け止め挑戦を続ける

### 低い人

- ・柔軟な考え方・発想が苦手
- ・目の前のことに、一喜一憂しがち
- ・自分にも人にも厳しく、問題を1人で抱込みがち
- ・自分自身の悪い面に意識が向きがち
- ・困難なことに直面した際、諦めが早い

目標に向かって前進しようとするほど、多くの困難な状況が待ち構えていることも多いです。しかし、レジリエンスを高めることができれば、レジリエンスの効果によって困難を克服し、適応していくことができます。

### 産業医からのアドバイス

困難な状況に陥ってストレスを感じたとき、それを乗り越えられるかどうかは個々の受けとめ方にもよります。普段から精神的に強くなることも必要ですが、「受け止めること」と「聞き流すこと」を区別することから徐々に精神的に強くなることもあります。