

「女性セミナー」の企画・実施責任者として、 本年度で第3回目となるセミナーを開催、 当会健康経営をどうとらえ、 実践しているのですか？



01

健康経営推進副委員長に選ばれた時、
当会職員のヘルスケアのために、今後はどういうチャレンジ(行動)を
していけば良いか、具体的に考えたことは何でしたか？

職員の女性が占める割合が高いことから、女性が安心して働くことができる職場を私自身望んできました。健康経営推進委員として、この取り組みを通じ、その思いを少しでもかたちにできたらと思います。

法令では、性別に左右される事なく女性が能力を発揮できる雇用環境の整備が進められていますが、明らかに男女には違いがあり、それは、母性が尊重されなければならないことです。

このことから、女性が元気に、長く安心して働き続けられる職場であるために、次の事が実現できるよう、行動していきたいと思いました。

- 職員が自分自身の健康管理、健康問題に向き合う。
- 働き方に対して、女性が抱えている課題を声にする。

「ずっとここで働きたい」と感じられる「楽しい職場」作りに、これからも健康経営推進委員として関わってまいります。

02

「女性特有の健康関連課題に関するセミナー」を計画した動機、理由はなんですか？

「健康経営度調査」(従業員の健康に関する取り組みについての調査)の中に、「女性特有の健康関連課題に関する知識を得るための取り組み」(セミナー等での教育)についての設問項目があります。

職員を対象にしたこのようなセミナーは今まで行われていませんでした。調査項目を、一つひとつクリアしなければならない厳しい状況の中、セミナーの立案から開催まで任せられました。

私の所属する部署(情報処理部)も女性の多い職場です。その部署を代表して、医学協会の女性職員が求めている話題を取り上げることにしました。貴重な時間をいただくのですから、身近な職員の意見も参考に開催しています。



03

「女性特有の健康関連課題に関するセミナー」を開催して、良かったこと、など参加した人の意見を聞かせてください。

(参加者の意見・感想)

- 健康診断に関わる業務を日々行っていますが、改めて自分自身のからだのことを思いやる機会になっています。
- 他部署の職員と、派遣職員も一緒に同じ話題を共有できるのは、この機会以外はありません。良いチャンスだと思います。
- 仕事と家事・育児に奮闘する中、自分のことを考える時間になっています。それに、日常業務を少し離れて話を聞く時間があると、リラックスできて仕事の能率も気分もあがります。
- 2回目から男性職員も一緒に参加してくれています。女性のことを男性も気にかけてくれている、それを実感できてうれしいです。
- 3回目は講師の話を聴き、さらに実践形式が取り入れられ、和やかな雰囲気がよかったです。

04

今後、セミナーの他に計画している事や、ぜひやってみたいことを教えてください。(セミナーの今後についてなども含め)

いまのところ3回開催し、年に1回のペースです。もっと増やしたいと考えていましたが、2回目からコロナ禍に陥り、開催そのものを考えられる状況になりました。しかし、計画から開催まで短時間である事が功を奏しているのか、ちょうど感染の波が小さくなった時期に行うことができている。将来的に年2回の開催を目指しています。

今後は職員が、どんな話題を聞きたいと思っているのか、職員の声を聞くためにアンケートをとって参考にする予定です。また、医学協会内の医師、保健師等の専門職から講師をしていただく回と、外部の講師にご依頼するなどを盛り込み、期待が膨らむ企画をしていきます。

〈第3回〉

女性特有の健康関連課題に関するセミナーを開催しました

2021

11/24

新潟ウェルネス セミナーホール

午前の部 10:30~11:30

午後の部 13:30~14:30

合計134名参加



今年も「女性特有の健康関連課題」に関するセミナーを開催しました。第3回目を迎え、「働く女性のココロとカラダ～明日のキレイを作る!セルフケア」をテーマに、セラピストの岩野里香講師をお迎えして、実技も交えた和やかな時間を過ごしました。

今回は、午前と午後の2回のセミナーで各回67名ずつ合計134名(女性126名、男性8名)が参加し、外部講師による耳で聴き・目で確かめ・カラダで試す内容でした。参加者同士、マスク越しながらも実技では互いに会話が生まれ、明日の活力になりました。

人事部の杉山光次郎部長から、「健康経営への取り組み報告」として現状をお聞きしました。特に、今年度は各部署から健康経営推進委員・推進メンバーが選任され、一人ひとりの職員が進んで課題に取り組むことが大切であると認識しました。



テーマ 働く女性のココロとカラダ

～明日のキレイを作る!セルフケア

第3回「女性特有の健康関連課題」に

私は、情報処理一課で主に職域の健康診断結果処理を担当しています。入局二年目になり、仕事はもちろん、職場の流れをようやく理解し『おさらい』しながらの毎日です。今日も会場に入り席に着くと、昨年もここで「健康経営」の話をお聞きし、セミナーに参加したことが甦ってきました。

今回のセミナーのテーマは、「働く女性のココロとカラダ～明日のキレイを作る!セルフケア～」です。『キレイ』に反応し、講師の肩書が『セラピスト』と、聞き慣れない言葉に興味を持ち、静かに、しかし気持ちは前のめりに開始を待っていました。男性職員も一緒に参加しているのは、確か昨年(第2回目)からと記憶しています。セミナーの参加者は、当会の職員だけでなく、いつも一緒に仕事をしている派遣職員、さらに他部署の派遣職員も参加するので、仕事以外の話題を共有する唯一の機会です。

まず、「健康経営への取り組み」として杉山人事部長から新たな体制づくりについてお聞きし、特に今年度は「健康経営推進委員」「推進メンバー」が揃い、重点課題に職員自らが積極的に関わることでできる体制が整ったことが印象的でした。

初め外部からお迎えした、セミナーの講師である岩野里香さんは「セラピスト」です。ご自身のサロンをお持ちで、普段は自律神経を整え、心身を共に健康で美しく整える施術を行っていらっしゃいます。



自律神経が乱れると、身体的には頭痛や耳鳴り、だるさなどが現れ、精神的には落ち込みや不安などの症状が伴います。そんな時の「セルフケア」の方法を参加者全員で実際に試し中。

関するセミナーに参加して



最初に「陰陽五行」特に「五行」の話題がとりあげられました。私達の業務は、科学的根拠に基づいたがん検診、働く人の健康診断には法的根拠があり、目的を明確にしていると、入局以来勉強してきました。しかし、今日の話題は違いました。

科学的とは対照的な「心と体のバランス」「心の持ち方」といった抽象的概念です。その概念とは、「木・火・土・金・水」の五種の要素が変化し、お互いに影響し合っ循環するのだそうです。弱った部位(五臓)により、お薦めの食べ物や控えた方がよい物など、「なるほど」とうなずくことが多かったです。

季節の野菜を取り入れた昔ながらの和の食事が、心とからだのバランスを保つことに役立っていると納得し、頭の中では私自身の最近の食生活を振り返っていました。イライラした時に、脂がたつぷりのカレーなど控えた方がよいと知り、反省すること然り。

話を聞くばかりではなく、途中からはからだを動かし、ペアになった人と会話を楽しめる実技の時間もありました。バランスを崩し、弱った時に行う「セルフケア」の方法を試しました。

月経痛の時には、おへその下あたり「丹田」を温め、手を当てケアする方法。ほかにストレスを感じた時のストレスリリースを試しました。

「明日のキレイをつくる!」という意味がようやくわかった気がします。心とからだをバランスよく高め、「健康な心」を持った大人に近づきたいと思う一時間でした。

次回のセミナーがとても、楽しみです。

情報処理部 情報処理一課 鈴木 悠帆



Report