

セルフケア講座

～就職した後のセルフケア～

柏スタッフ：小野田

自己紹介

柏スタッフ：小野田と申します

- ・看護師、保健師、産業カウンセラー資格所持
- ・大学病院や企業で勤務経験

01

「会社の保健室」という場所

会社の保健室ってどんな場所だと思いますか？

会社の保健室
(ヘルスケアチーム)
で働いていました

業務として

- ・健康診断の結果管理
- ・社員様からの相談対応
- ・休職者対応
- ・体調不良者対応
- ・ヘルスケア研修

etc...

企業に医療職がいるのは、
「安全配慮義務」のため

→企業は「従業員の作業環境を整え、心身の健康管理を行なう義務がある」

02

健康管理の重要性

なぜ就業後、自分の健康管理が重要なのか？

- ・就業における基盤だから。
- ・労働者の健康自己管理が法律で定められています。

職業準備

右の図は職業準備ピラミッドと言い、就職の準備の際に必要なことを表した図です。

健康管理は一番下の最も土台となる場所に位置しており、健康管理が職業準備において最も重要度が高いです。

まずは土台を作らないとピラミッドを安定させることができないのです。

職業準備性ピラミッド

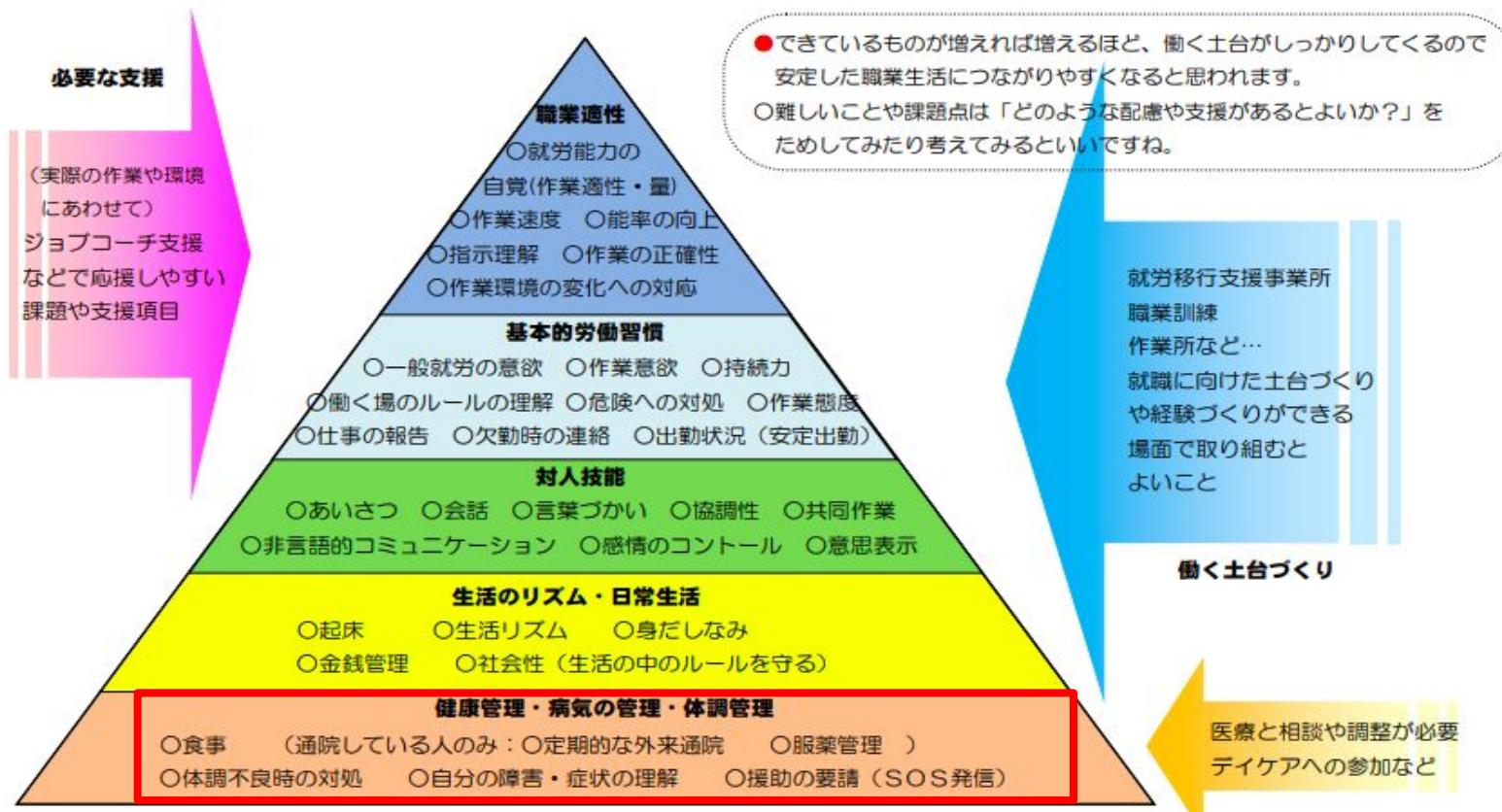


職業準備性ピラミッド

「安定した職業生活のための職業準備性」にはさまざまな側面（段階）があります。 「就労移行支援のためのチェックリスト」を活用して、あなたの「職業準備性」どの側面（段階）がどのような状態かをまず、把握してみましょう。

できているもの（チェックリストの1から〇がついたもの）は〇に色を塗りましょう。

ITスクール



労働者には「**自己保健義務**」が定められています！

・**労働安全衛生法第69条2項**

「労働者は、前項の事業者が講ずる措置を利用して、その健康の保持増進に努めるものとする。」

※努力義務なので、罰則はありません

労働者には「**自己保健義務**」が定められています！

- ・健康診断の受診義務
- ・自覚症状の申告義務
- ・私生活上の健康管理義務
- ・健康管理措置への協力義務
- ・療養専念義務

健康管理で大切なのは…

早期発見と早期対処

03

「早期発見」について ～自分で気がつくには？～

「自分の体調を測る」定規はお持ちですか？
(体調が崩れる前兆、こんなとき体調が悪くなる)

健康のバロメーター

「食う」「寝る」「遊ぶ」

【食う】

- ・食欲が落ちた、お腹が空かない
- ・大好きな料理が美味しく感じない

【寝る】

- ・いつもより寝付きが悪い
- ・目覚めがスッキリしない

【遊ぶ】

- ・好きなことをする気にならない
- ・なにをしてもつまらない

「食べる」「寝る」「遊ぶ」を意識し、
「いつもなら...」とアンテナを立てて、自分自身のゆらぎをキャッチしましょう。

04

「早期対処」について

* 休職者の方々の例

【状況】

休日も隠れて仕事。趣味をしても家事をしても仕事のことが頭から離れない。休日ベッドの上から動けない。

【自覚はあるけど…】

- ・せっかくこの場所に就職できたのに、休職したら、自分の居場所がなくなる
- ・みんな忙しいのに休職なんて出来ない、迷惑がかかる

まずは・・・

「食う」「寝る」「遊ぶ」

を確保しましょう！

(しっかり食べる、休みを取る、好きなだけ遊ぶ)

対処としてオススメなのは…

- ・周囲の人へ相談する
- ・専門の人へ相談する

自分が辛い時に、正しいを判断するのはとても難しいです！
だからこそ、まずは相談を。

05

ワーク

ご自身の健康管理で気をつけていることはありますか？ or これから気をつけたいことはありますか？

03

おわりに

安全配慮義務の医療職の配置について
産業医以外は、実は法律で決まっていない。

「常時 50 人以上の労働者を使用する事業場においては、事業者は、産業医を選任」

保健室やヘルスケアチームがある会社はかなり大きい会社や健康経営に力を入れたい会社。相談先は多いほどいいので…

もしあれば、福利厚生として活用してください！

就労移行ITスクール