

けんぽだより

2012●8

34号

ご家庭にお持ち帰りください。

平成23年度決算のお知らせ



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

JR小海線

夏野菜の彩りチヂミ

材料(2人分) 1人分302kcal 塩分0.1g(タレを除く)

かぼちゃ…… 50g (1/30個)
ズッキーニ…… 30g (1/6本)
赤パプリカ…… 25g (1/8個)
オクラ…… 4本 (40g)
ニラ…… 3本 (30g)
コーン(缶詰)…… 20g
A 小麦粉…… 75g
かたくり粉…… 25g
卵…… 1/2個
かつおだし…… 100cc
ごま油…… 大さじ1



酢じょうゆタレ

しょうゆ…… 大さじ2
ごま油…… 小さじ1
酢…… 大さじ1
(1人分37kcal 塩分2.6g)

カレーマヨネーズ

マヨネーズ…… 大さじ2
カレー粉…… 小さじ1/2
(1人分85kcal 塩分0.3g)

作り方

- (1)タレはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- (2)かぼちゃ、ズッキーニは細切りに、赤パプリカは角切りに、オクラは輪切りに、ニラは4cm長さに切る。
- (3)Aを混ぜ合わせ、(2)の野菜とコーンを入れてよく混ぜる。
- (4)熱したフライパンにごま油を引き、(3)を薄く広げて片面約5分ずつ、弱火～中火で焦げ目が付かないように両面を焼く。
- (5)中まで火が通ったら、お皿に盛り付ける。

韓国風お刺身サラダ

材料(2人分) 1人分80kcal 塩分0.6g

レタス…… 2枚
きゅうり…… 1/2本
トマト…… 1/4個
刺身(タイ、カンパチなど)…… 10切れ(60g)
韓国のり…… 2枚
塩…… 小さじ1/6
食べるラー油(市販品) 適量



作り方

- (1)レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りに、トマトは小さめの乱切りにする。
- (2)(1)の野菜を器に盛り付け、刺身を飾る。
- (3)韓国のりを手でちぎり、上から塩と食べるラー油をかける。



1人分/487kcal
塩分/1.5g
(チヂミのタレを除く)

お手軽サムゲタンスープ

材料(2人分) 1人分105kcal 塩分0.8g

A 長ねぎ…… 1/2本
枝豆…… 30g
水…… 300cc
鶏手羽元…… 2本
雑穀(または米や押麦) 大さじ1
塩…… 小さじ1/4
クコの実…… 少々



作り方

- (1)長ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- (2)Aを鍋に入れてふたをして強火にかけ、アクを取る。沸騰したら弱火にして15分煮る。
- (3)塩とクコの実を入れて味を調える。

家庭で実践!

理想の
バランス献立

夏の不調を乗り切る栄養素
「ファイトケミカル」たっぷりの
夏野菜献立

植物は厳しい環境でも生き延びることができるよう、太陽から身を守るための「色」、鳥などに狙われないための「香り」や「苦み」などを備えています。この植物のパワーをファイトケミカルといいます。ファイトケミカルは強い抗酸化作用をもち、私たち人間を紫外線や夏バテ、老化から守ってくれることがわかってきています。



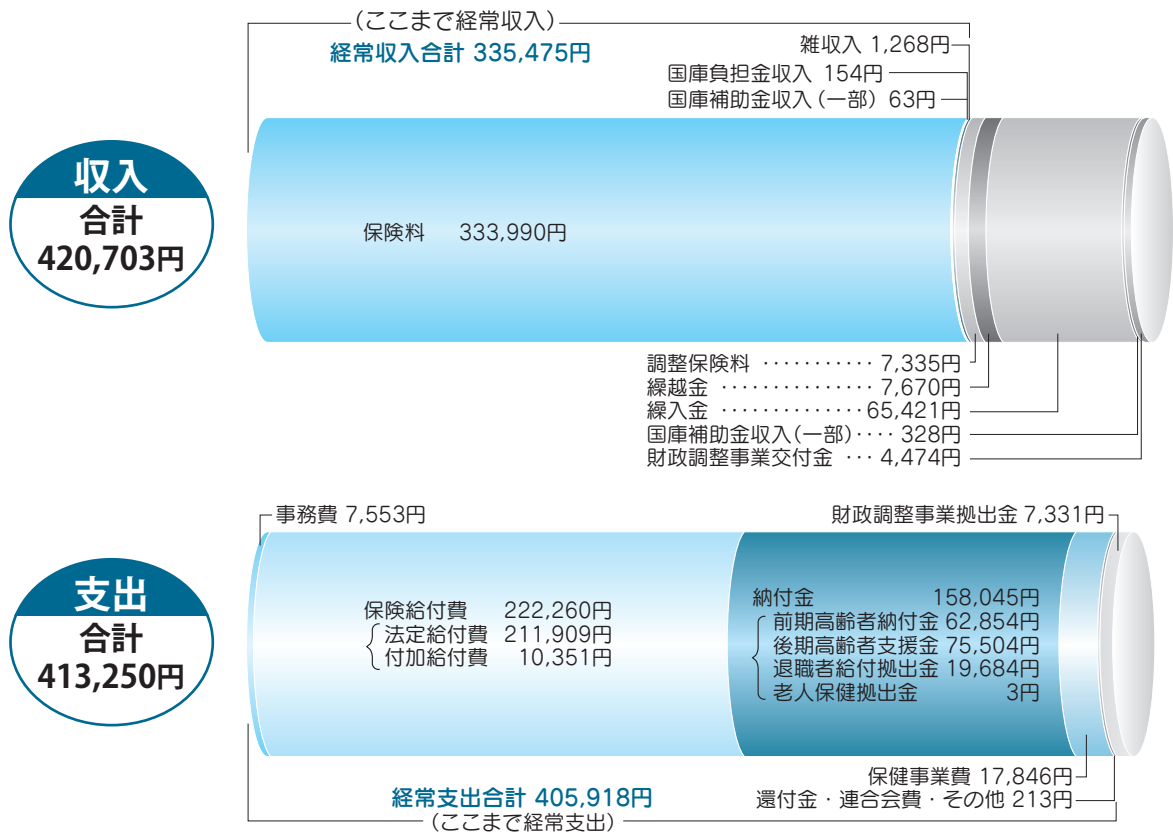
料理制作/柴田 真希
(管理栄養士)
撮影/鈴木 信吾
スタイリング/宮崎 夕霞

けんぽだより8月号/平成24年8月発行/34号

発行/聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

被保険者1人当たりでみた決算〔一般勘定〕



保険料収入の約半分は納付金に
経常収支で
約6億7,800万円の赤字

聖隷健康保険組合の平成23年度決算のあらましをお知らせします。

一般勘定収入支出状況

- 収入 40億5,137万円
- 支出 39億7,959万円
- 収支差引額 7,177万円
- 経常収支 ▲6億7,837万円

平成23年度決算概要表(一般勘定)

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,216,320
国 庫 負 担 金 収 入	1,481
調 整 保 険 料	70,638
繰 越 金	73,866
繰 入 金	630,000
国 庫 補 助 金 収 入	3,767
財 政 調 整 事 業 交 付 金	43,082
雑 収 入	12,212
合 計	4,051,366
経常収入合計	3,230,620

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	72,731
保 険 給 付 費	2,140,368
法 定 給 付 費	2,040,690
付 加 給 付 費	99,678
納 付 金	1,521,978
前 期 高 齢 者 納 付 金	605,283
後 期 高 齢 者 支 援 金	727,105
退 職 者 給 付 拠 出 金	189,558
老 人 保 健 拠 出 金	32
保 健 事 業 費	171,854
還 付 金	21
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	70,601
連 合 会 費	1,786
そ の 他	254
合 計	3,979,593
経常支出合計	3,908,992

種 別	金額 (千円)
準 備 金	71,673
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	100
合 計	71,773

一般勘定 (健康保険)

平成23年度の加入者数は、3月末時点で被保険者数9663人、被扶養者数4569人となり、毎年着実に5.6%増加しています。被保険者数の増加に伴い、みなさんと事業主から納められる保険料収入は、前年度比5.0%増の3億1632万円となりました。しかし、これは支出総額に対して80.8%に過ぎず、不足に対応するため繰越金7387万円と健保組合の貯金である別途積立金からの繰入金6億3000万円を充当しました。繰入金は当初予算より2億3000万円の大増となりました。



一方支出ですが、みなさんの医療費などに充てられる保険給付費は前年度比14.1%増の21億4037万円となり、保険料収入の66.6%を占めました。

これは加入者数が増えたことに加え、1人当たりの療養給付費も増えたためです。また、高齢者の医療費などに充てられる納付金は前年度比30.9%の大幅増の15億2198万円となり、保険料収入の47.3%を占め、保険給付費と納付金で保険料収入を大幅に超過する規模となりました。保健事業費は1億7185万円となり、特定健診・人間ドック・婦人科検診など健診の費用負担、メンタルヘルス事業、インフルエンザ予防接種補助、禁煙対策など、みなさんの健康保持増進のために、積極的に事業を展開しました。

介護保険収入2億7492万円と前年度からの繰越金645万円などから、介護納付金2億4924万円を国に支払う、3214万円の残金が生じました。

介護勘定 (介護保険)

これらの結果、7177万円の残金が生じましたが、経常収支では6億7837万円の赤字となりました。収入不足を補うために繰り入れていた別途積立金は、277万円を残すのみとなり、大変厳しい状況になっています。

介護保険収入2億7492万円と前年度からの繰越金645万円などから、介護納付金2億4924万円を国に支払う、3214万円の残金が生じました。

平成23年度決算概要表(介護勘定)

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	274,921	76,452
繰 越 金	6,447	1,793
雑 収 入	7	2
合 計	281,375	78,247

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護納付金	249,239	69,310
合 計	249,239	69,310

種 別	金額 (千円)
準 備 金	1,125
繰 越 金	31,011
合 計	32,136

健保組合からのお知らせ

公費助成を受けられる方々へのお願い

健保組合へ届出をお願いします

ひとり親家庭等、医療費の助成を受けられる方、それ以外の公費助成を受けられる方は、健保組合までご連絡ください。

特に受給者証等で窓口負担がない場合、健保組合に連絡がありませんと、付加給付を二重で受けることになってしまいます。



情報が入らないことにより二重給付を受けられた方については、市町村または健保組合にその二重給付を受けた分を返還していただくことになりますので、充分注意をお願いいたします。

なお、公費の該当になった時点で健保組合に連絡をいただくようお願いします。また、逆に公費の非該当になった場合にも連絡をお願いいたします。

公費助成を受けられる状況で健保組合に申し出がなかった場合は、以前分をさかのぼって精算させていただくことがありますので、ご了承ください。

不明な点等ございましたら、健保組合までお問い合わせください。

接骨院・整骨院では健康保険が使えるのは一部です

接骨院・整骨院の柔道整復師が行う施術は、病院の医師による診療とは違います。健康保険が使えるのは、一部のケースだけです。単なる肩こりや腰痛に健康保険は使えません。

健康保険が使えないケースについては、支給した療養費を返還していただくことがありますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

- ・外傷性の打撲、捻挫、肉離れ
- ・骨折・ひび、脱臼の応急処置（応急処置でない場合は医師の同意が必要）



健康保険が使えないケース

- ・慢性的な肩こり、腰痛
 - ・スポーツによる筋肉痛
 - ・症状の改善がみられない長期わたる施術
 - ・神経痛やリウマチなどからくる痛みやコリ
 - ・交通事故など第三者によるケガや通勤途上のケガ
- ※接骨院、整骨院以外の場所で施術を受けた場合は、健康保険の適用外です。

健康保険でかかる場合の支払い注意

本来は患者が費用の全額を支払った後、患者自身が健保組合へ請求する「償還払い」が原則です。しかし、柔道整復については、病院でかかるのと同じように、患者が自己負担分のみを窓口で支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を健保組合に請求する「受領委任」ができます。施術を受けた際には、「療養費支給申請書」へ患者が署名する必要がありますので、内容をチェックしてから署名してください。また、領収書はその都度受け取るようにしてください。その領収書を健保組合で確認させていただくことがあります。

限度額適用認定証について

今年4月より医療機関における入院診療だけでなく、外来診療についても限度額適用認定証が使用できるようになりました。

限度額適用認定証を使用するメリット

近年、外来診療においても化学療法、放射線治療、在宅自己注射等の診療を行うようになり、外来における一部負担金が高くなるケースが増えています。この認定証を使用することにより、医療機関における支払いの額が少なくて済みます。

入院、外来の医療費の自己負担が高額になった場合、認定証を提示することにより、自己負担の限度額（概ね80,100円）を超える医療費の支払いは免除されます。ただし、この限度額は医療機関ごとに計算されます。



限度額適用認定証の発行について

認定証がみなさんのお手元にとどくまで多少時間がかかるケースがありますので、早めに申請するようお願いします。基本的には、治療開始前（入院診療の場合は入院する前）に申請し、認定証を受け取り、できるだけ早く医療機関に提出していただくようにしてください。



被扶養者の現況調査の実施について

昨年度に引き続き被扶養者の現況調査を今年度も実施します。これは、現在、扶養者として認定されている方がその認定基準を満たしているかを健保組合で確認することにより、給付の適正化を図るために行うものです。今年度は、「子」について調査をいたします。



調査で提出していただく書類

- ・子を扶養している被保険者に配偶者がおられる場合は、その方の所得証明
 - ・18歳以上の被扶養者で在学中の方については、在学証明または学生証のコピー
 - ・18歳以上の被扶養者で在学されていない方については、所得証明及び世帯の住民票
 - ・その他、健保組合から提出依頼があった証明書等
- ※詳細は健保組合から送付される案内文を確認してください。

調査スケジュール

- ・8月中旬に調査表を健保にて整理し、被保険者宛に事業所を通して発送

- ・発送後1カ月を締め切りとして、調査表、必要書類を健保組合に返送

注意点

- ・必要書類を用意するのに時間がかかるケースが多いので、早めに交付申請してできるだけ早く調査表を提出するようにしてください。
- ・書類の提出がない場合には、被扶養者の認定をはずさせていただく場合がありますので、ご注意ください。

ご多忙のところ、お手数かけまして申し訳ありませんが、調査がスムーズに終了するようご協力をお願いします。

お問い合わせは、聖隷健康保険組合へ

TEL 053-413-3323



1人でもがんばれた！

聖隷コミュニティケアセンター宝塚店 林 俊之さん

禁煙チャレンジに挑戦するきっかけは、3月2日に長女が誕生したことでした。喫煙歴は10年以上であり長くはなかったのですが、家族のためにもがんばろと決心しました。

自力コースでチャレンジしたのですが、家族のサポートとかわいい赤ちゃんのおかげで禁煙を無事成功することができました。

これからも家族のため、健康な人生を送れるよう禁煙を続けていきたいと思ひます。



PS：「1人でもチャレンジしようという気持ちを持った林さんに拍手です!!
ぜひ、成功した達成感を味わってもらいたいです。成功の継続、がんばってください(^O^)/」

広げようウォーキングの話・和・輪

こうのと里豊田保育園 内藤かずこさん

聖隷健保組合からの『健康づくりに関する補助事業』がメールで送られてきた時、数カ月前より毎朝万歩計をつけて30分～40分ウォーキングしている私にとって、「歩いた歩数がポイントになって、賞品がもらえる! それも健保組合からの補助事業でわずかながら補助金がいただけるとあっては、申込みをしない手はない!」と思ひました。また今年度より新採保育士で、少しダイエットした方がいかな…と思われる職員にそっと声を掛けました。

すると、それを聞いたもうひとりの保育士が

「私、今まで毎日愛犬と散歩していたのが、老衰で死んでしまったので、散歩もなくなり太ってきてしまったのよ。私も仲間に入れて!」となり、3人で始めることになりました。

さてさて、半年後晴れて、3人とも補助金がいただけるのでしょうか? また毎日歩いたポイントでどんな賞品がもらえるのか、楽しみは膨らんでおります。おっと、それより肝心なのは3人とも、どのくらいスリムで健康なボディになっているのか・ですね。楽しみです。

PS：「自分の体の変化に気づき、行動に移すことができることは素晴らしい!!
ウォーキングは体を動かすだけでなく、仲間と一緒にやれば話も弾み、心も和みにも繋がります。ぜひ、その輪を広げていってください。(^O^)/」

聖隷健保組合は設立して9年目を迎えています。当時5,945人の被保険者から現在は2倍の10,001人。平均年齢も35.42歳から37.56歳に上昇。1人当たりの医療費も65,358円から99,355円に上昇。このままだとさらに保険料も上昇します。被保険者1人ひとりが医療費削減のために何ができるか、事業所として何ができるか、健保組合として何ができるか、さらなる協働（力を合わせて事に当たる）が大切となります。被保険者のみなさんには、ぜひ、健保だよりを見ていただくこと、そして、ご自分の健診結果を有効活用していただくことをお願いしたいと思っています。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美



聖隷健康保険組合
敦賀さち子

保健師だより

平成24年度聖隷健保組合保健事業重点対策に

「人間ドック未受診者受診勧奨」を挙げています。

まず、1つ目は、

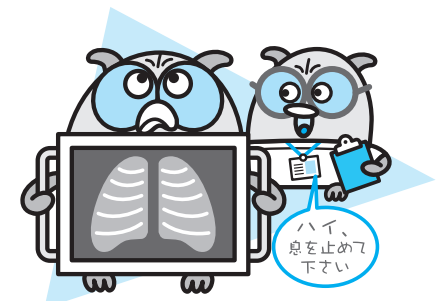
好発年齢になったら人間ドックを受け早期発見に努めましょう

今年度は、40歳以上で、一度も人間ドックを受けたことのない方に受診勧奨を行います。

人間ドックの35歳以上の受診率は平成20年度より10.9%UPの約50%に達成しています。

しかし、残念であるのは、一部検査を中止したり、当日人間ドックの結果を報告する健診機関でも結果を聞かないで帰る人が半数に及ぶことです。また、現在健保組合で把握している健診データにおいて緊急データ基準を作成し、3年前より産業医・施設長に事後管理依頼を行っています。その中で、平成23年度、26.7%が未受診となっており、健診の意味を問われる状況となっています。受診率UPのみでなく、質的管理が必要となっています。

	平成21年度	平成22年度	平成23年度
緊急データ対象者数	63人	117人	90人
未受診者数	32人	35人	24人
未受診率	50.8%	29.9%	26.7%



そして、2つ目は、

健診結果を有効活用しよう

健診データは宝物!! そのまましまっておかずにフルに活用しましょう。

精密検査になっているのに受診しない、年々悪化傾向をたどっているなどせっかくの健診データが活かされていない場面を多々見ます。ぜひ、健診結果を有効的に活用していきましょう。

健診結果の
有効活用

- 健診結果は、必ず保管しておきましょう。
- 健診結果を見て精密検査がないか確認しましょう。
- データを経年的に変化を確認しましょう。
- 健診結果データを見て生活改善につなげましょう。
- 初めて指摘された所見系は、しっかり異常ないことを確認しましょう。

家庭でできる防災対策

地震や台風など災害時の対策をしていますか？
いざというときのための備えを見直してみましょう。

地震がおきたら、 まずは身の安全の確保



地震の際、最優先すべきは身の安全の確保です。机の下など、落下物の危険がない場所に避難しましょう。火はぐらっときたらすぐに消し、避難口の確保もしたいところですが、揺れが激しい場合は揺れが収まってからにしましょう。



災害後の3日間を 自力で切り抜ける

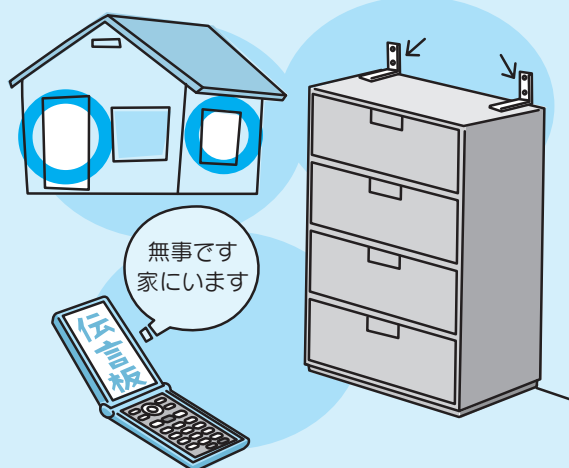


大きな災害が起こった場合、その瞬間の危機を脱しても、その後はしばらく不自由な生活になることが少なくありません。避難所へ避難したり、自宅にいても電気・ガス・水道のライフラインの復旧が遅れることもあります。政府や自治体の支援もすぐにはあてにできない場合もあるので、最低3日間は自力で切り抜けられるように、非常持ち出し品を準備するなど備えておく必要があります。

まずは、「自分の身は自分で守る」の自助の意識で、日頃から身の回りの防災チェックを欠かさず、備えをしておきましょう。

防災チェックのポイント

- ・玄関や窓など、非常時の出口を2つ以上確保しておく
- ・タンスなど大きめの家具は、壁や天井に固定し、上に物を置かない
- ・家族との連絡方法・避難場所を確認しておく
家族との連絡がつきにくくなるので、災害伝言ダイヤル「171」、携帯電話の「災害用伝言板」を事前にチェックしておくとういでしょう。また、どこに避難するのか、家族で話しておくことも大切です。



非常持ち出し品チェック！

通帳、身分証明（免許証、保険証）、権利書、持病の処方せん（お薬手帳）などは、コピーをポーチにまとめておくとう便利です。

飲料水（1人1日2ℓ×3日）、食料（レトルト・缶詰など）、マスク、懐中電灯（電池をチェック）、多機能ナイフ・缶切り、マッチ・ライター、携帯ラジオ、ビニールシート、ビニール袋、タオル、ティッシュペーパー、現金（小銭を多めに）、軍手、使い捨てカイロ、メモ帳・筆記用具、眼鏡、持病の薬



平成23年度 特定健診・特定保健指導実施状況

特定健診受診率は83.9%で、聖隷健保組合の参酌目標の80%は辛うじて達成できましたが、特定保健指導受診率は18.2%で、聖隷健保組合の参酌目標45%には満たない状況でした。

特定保健指導においては、案内を出しても返事が戻ってこない現状にあります。平成22年度の特定保健指導対象者で保健指導を受けずに平成23年度に対象外となった数が多いということは、ご自分でがんばられていることが予想され、経費をかけずに改善されることは、健保組合にとっても喜ばしいことと思われまます。

平成24年度は評価の年です。特定保健指導の対象者が減っていくことを願うとともに、もし対象になった場合には、ぜひ受けていただくようお願いします。

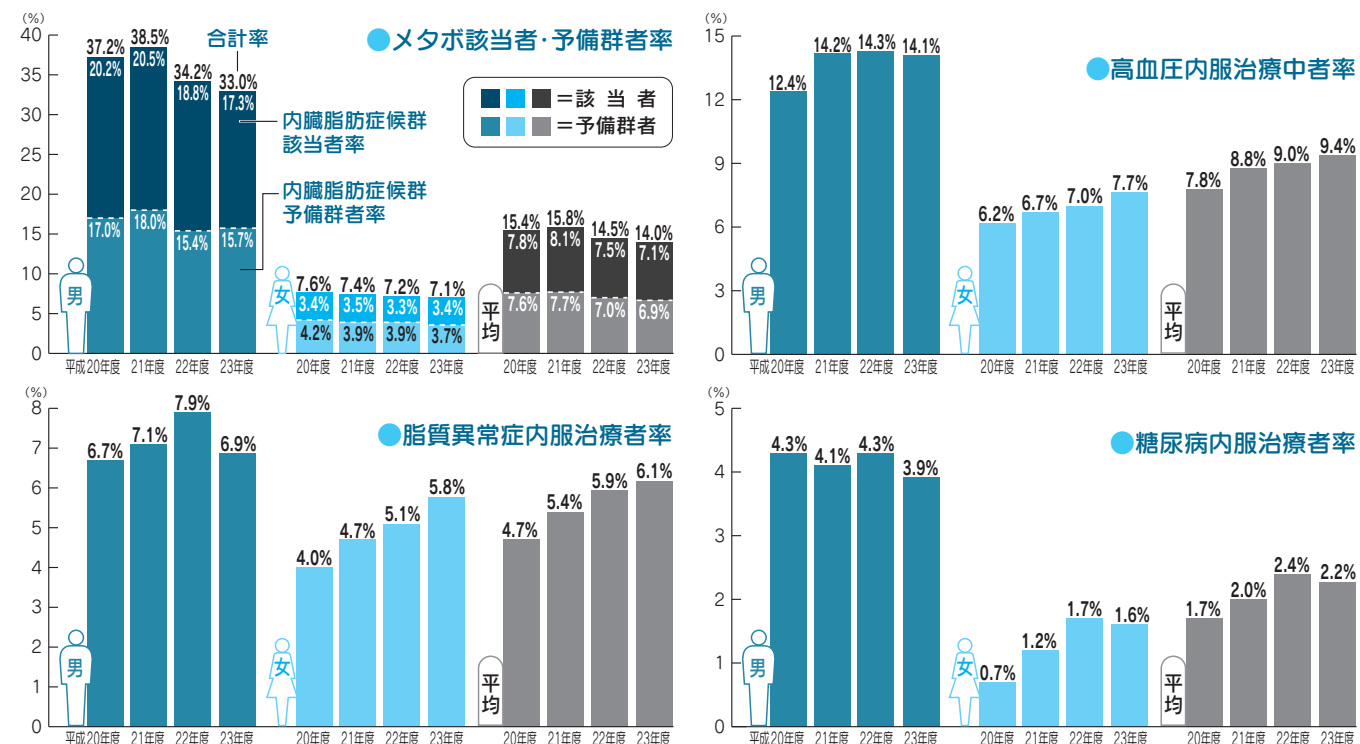
		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
特定健診	被保険者	69.1%	91.7%	94.9%	↓93.5%
	被扶養者	26.8%	19.4%	28.7%	29.5%
	合計	61.9%	79.8%	84.5%	↓83.9%
特定保健指導	被保険者	16.8%	24.2%	↓15.7%	17.8%
	被扶養者	0.0%	0.0%	0.0%	12.5%
	動機付け支援	12.3%	18.4%	21.1%	24.7%
	積極的支援	20.1%	31.0%	↓9.8%	10.4%
	合計	16.8%	24.2%	↓15.7%	18.2%

●前々年度特定保健指導対象者で次年度対象外となった人数

	平成21年度			平成22年度			平成23年度		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計
今年度特定保健指導の対象とならなかった人数	34	28	62	56	48	104	49	44	93
うち、保健指導を受けずに対象外となった人数	25	23	48	41	31	72	39	32	71
うち、保健指導を受けて対象外となった人数	9	5	14	15	17	32	10	12	22

特定健診における内臓脂肪症候群該当者・内服治療者の状況

内臓脂肪症候群該当者の割合が、男女ともに年々減少しています。平成25年度は、さらに13.0%を目標にがんばっていきましょう。また、内服治療者は増加の傾向を示していましたが、平成23年度は女性の高血圧・脂質異常症の内服治療者の割合が増えています。未治療でも困りますが、数値が高い人は、内服治療にならないように生活改善に努めてください。





南アルプス・甲斐駒ヶ岳と小海線（小淵沢駅付近）



吐竜の滝

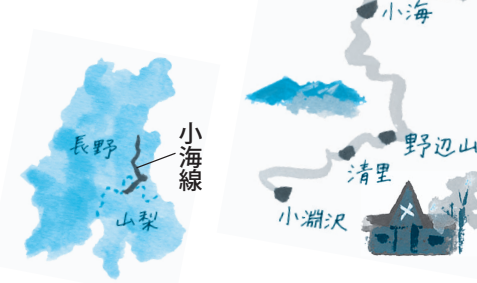


清里駅前にはかつて小海線で活躍したSL・C56形が展示されている

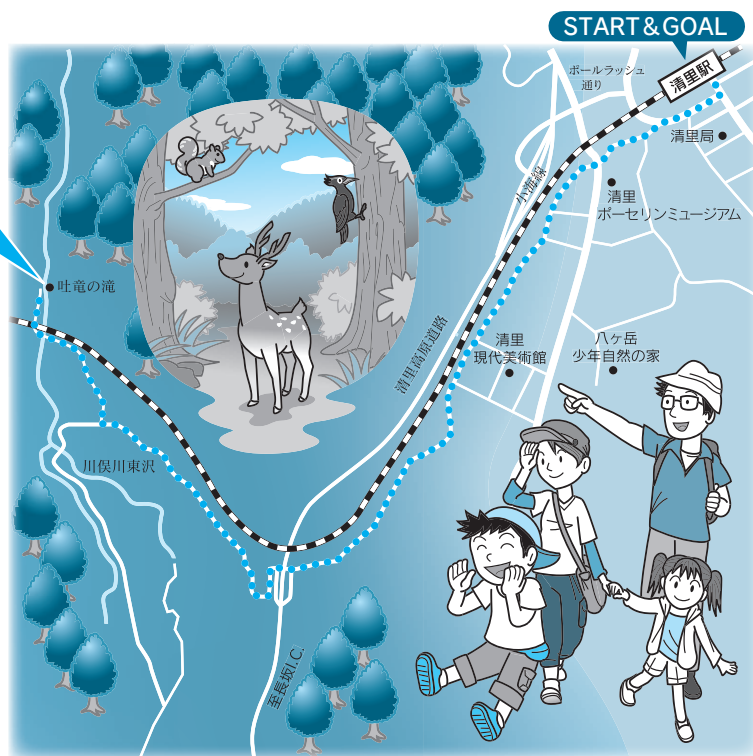


清里～野辺山間のJR鉄道最高地点には、小さな鉄道神社がたたずむ。ご神体は動輪という珍しさ

【鉄道データ】JR小海線
・小淵沢（山梨県）～小諸（長野県）
・全線78.9km
「ハケ岳高原線」の愛称を持つ、風光明媚な路線として名を馳せる。



小淵沢駅で小海線へと乗り換えると、列車はぐんぐんと高度を上げ、車窓にはハケ岳連峰や南アルプスの山々が広がっていきます。3番目の停車駅・清里は、昭和50年代、一大ブームに沸いた観光地。現在はハケ岳南麓の恵まれた自然を生かし、トレッキングや乗馬、高原野菜を堪能できるレストランなどが人気です。清里から次の野辺山駅までの間で、列車は海拔1,375メートルの、JR全線における最高地点に達します。



散策コース（6.0km 約2時間）

清里駅から川俣林道へと続く道を行き、小海線に沿って歩くコース（往復）。吐竜の滝はハケ岳地層の伏流水が岩肌から吹き出して、滝となっています。岩間から流れ落ちる絹糸のような水の流れ神秘的で、「竜の吐く滝」と名づけられました。

こうみ
JR小海線
山梨県↔長野県

重なる雲の下を抜けて 高みを目指す高原線

●小海線の問い合わせ先
東日本旅客鉄道株式会社・お問い合わせセンター
TEL 0501-2016-1600

聖隷健康保険組合 の現況

平成24年6月末現在

●被保険者数	10,008人	●平均年齢	37.12歳
男	2,542人	男	38.16歳
女	7,466人	女	36.77歳
●平均標準報酬月額	342,053円	●被扶養者数	4,547人
男	471,354円	●任意継続被保険者	72人
女	298,029円	●育児休業保険料免除者	240人

働く人のストレス 対処法 SOC

文●蝦名 玲子
健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

心の不調のサインを見逃さない
ミスを繰り返す、自信ややる気を失っている部下や同僚に声をかけて、余計に落ち込ませてしまったことはありませんか？ 相手の言い分を聞かずに一方的に注意をする、「注意をするばかりで理解してくれない」と心を閉ざし、働く意欲を失ってしまうことがあります。ミスが増えているというのは、心が弱っているサインかもしれません。まずは相手の話を聞き、相手を元気にするコミュニケーションをとることが大切です。

相手のSOCを高めるコミュニケーションを意識しよう

自信ややる気を失っている人は、ストレス対処能力「SOC（首尾一貫感覚）」が低下している傾向にあります。

SOCは、

- ①状況を把握し、先を見通す力（わかる感）
- ②何とかなれると思える力（できる感）
- ③ストレスに対処することに意味ややりがいを見出す力（やるぞ感）

S = Sense (感覚)
O = of
C = Coherence (一貫性)

の3つで構成されています。相手のSOCを高めるために、下記の3つの段階を踏んでアプローチしましょう。

SOCを高めて 相手を元気にするコツ

1 “わかる感”を高める

まずは相手の言い分を聞く

ポイントはY彦さんの言い分を聞き、その内容を自分の言葉にして復唱し、相手を理解する姿勢を見せることです。

Y彦さんはミスをしたことによって混乱し、状況の冷静な分析や、今後の見通しが立てられていませんでした。そうしたときにこちらが話を復唱し、不明確な点は質問しながら整理すると、Y彦さんも実際に起きた事柄や状況が明確になり、気持ちを整理することができます。

2 “できる感”を高める

対応策と一緒に検討する

ミスへの対応策と一緒に検討しましょう。Y彦さんに「私には相談にのってくれる人がいるから、きつうまくできる」と思ってもらうことが大切なのです。

また、自分の失敗談などを交えて話したり、「あなたならきつうできる」などとY彦さんをケアし、信頼しているという姿勢を見せましょう。そして「対応がうまくいった」という報告を受けたら、一緒に喜んだり、きちんとほめましょう。

3 “やるぞ感”を高める

仕事の意義について話し合う

ミスをした人がその処理にあたるのは当然ですが、気力が落ちているとき、その作業に対して気がのらないということも少なくないようです。

それでも前向きに対応させるためには、「ミスの処理にあたり、些細なことのように思えるその行動をとることがなぜ大切なのか」「Y彦さんの成長にどう役立つのか」を話し合うことが重要です。

こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イープラスにより運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック…（下記アドレスにアクセス、無料）
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング…（下記アドレスにアクセス、無料）
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室…（☎0120-726-489）
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング…（ご利用5回まで無料／6回目以降個人負担）

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei



カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。

ミスをして落ち込む人にどう接する？

Y彦さんの事例

ていねいな仕事ぶりが評価されていたY彦さんは、ある日、大きなミスを犯してしまいました。その後、小さなミスを繰り返すようになり、「ミスばかりする私は、この仕事に向かないのではないかな」と自信とやる気を失っている様子です。最近では表情も暗く、口数も減ってきています。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美