

Secure Safe Health 通信

Vol.70

発行元：一般社団法人 名北労働基準協会 ☎052-961-1666 <https://www.meihokurouki.or.jp/>



橋本署長

名古屋北労働基準監督署からのメッセージ

11月は『過労死等防止啓発月間』です。
皆さんはお仕事をし過ぎていませんか？この機会に労使で協力して効率的な働き方を実現させると共に、休暇制度を有効に活用して、こころとからだの健康管理に取り組みましょう。

わが社の星

愛知電機株式会社
管理本部 人事部 人事グループ

南 光里さん

2023年入社。入社後は、人事グループにて主に新卒採用を担当しています。

採用担当として、学生と会社をつなぐ最初の窓口となり、当社の魅力が正しく伝わるように心がけながら日々取り組んでいます。

そうした中で、学生が当社への入社を決めてくれた時に大きなやりがいを感じます。

年々変化する採用市場の中で新たな情報をキャッチし、周囲と連携しながら、より良い採用活動を実現できるよう、これからも成長していきたいと思っています。

【会社紹介】

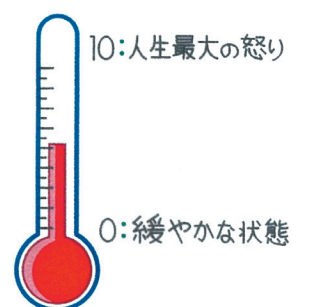
電力の安定供給に必要な電力関連製品と快適な生活をサポートするモータ製品の製造・販売を手掛ける電機メーカーです。

ものづくりを通じて、豊かな暮らしと持続可能な社会づくりに貢献していきます。



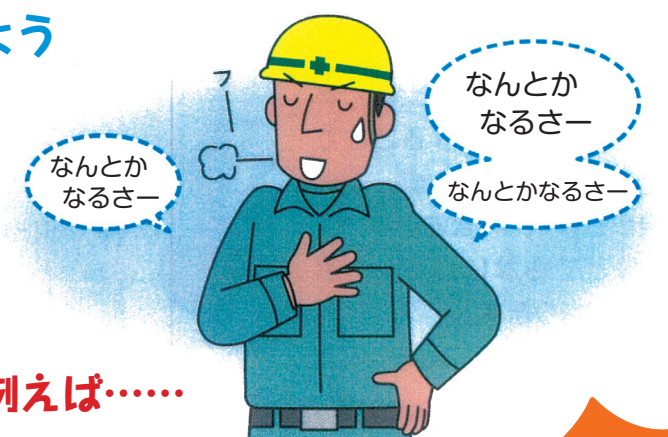
イライラした時のテクニック3つ！

① イライラを客観視してみよう！
(怒りを数値化する)



©(一社)日本アンガーマネジメント協会資料をもとに作成

② いったんその場から離れてみよう
(タイムアウト)



③ 落ち着く言葉を唱えよう！
(コーピングマントラ)

例えば……

参照 中央労働災害防止協会 「怒りを上手にコントロール」より

これって労災？

仕事帰りに居酒屋へ立ち寄った後、帰宅途中で負傷、通災？



Q. 先日当社の従業員が仕事帰りに居酒屋へ立ち寄った後、帰宅途中で負傷しました。通勤災害になりますか？

A. 通勤とは住居と就業場所との間の往復で、合理的な経路および方法によるものです。今回の場合、居酒屋に立ち寄る行為は経路からの逸脱・中断にあたり、経路を外れた居酒屋までの移動、居酒屋の中、その後の移動は通勤災害にはなりません。



安全衛生 1年を健康に過ごすために

こころの健康を保つ生活をしましょう

① 十分な休養

単にごろ寝をして過ごすだけでは真の「休養」とはなりません。リラックスしたり、自分を見つめたりする時間を持ち、趣味やスポーツ、ボランティア活動などで週末を積極的に過ごしましょう。



② ストレスへの対応

メンタルのセルフケアを行うことが助けになります。達成可能な目標をたて、自分の行動や考えを観察、記録し、望ましい行動を強化しましょう。

③ 良質な睡眠

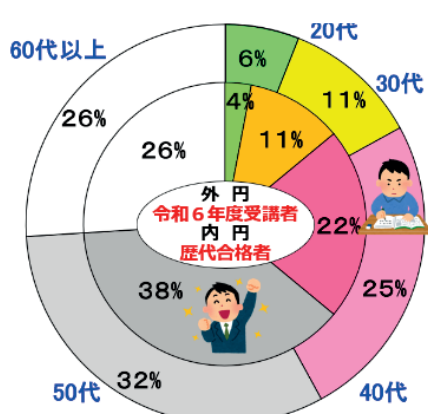
睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるばかりか、こころの病気の一症状として現れることが多くあります。質の良い睡眠をとりましょう。

現役時代、引退後も役立つ生涯有効な資格です 社会保険労務士受験講座



濱野先生
70歳で合格後、76歳から当協会のコンサルタントとして企業指導、労働相談等で活躍

当講座年齢別受講者・合格者内訳



中高齢者の受講者・合格者が多いのが特徴です

全土曜・日曜 13日間
少回数 集中講座

◆ガイダンス（実施済み）
DVDお送りします

◆基礎学習講座（2日間）
令和7年11月

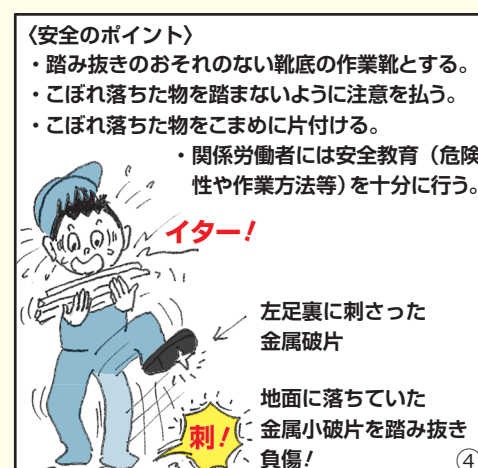
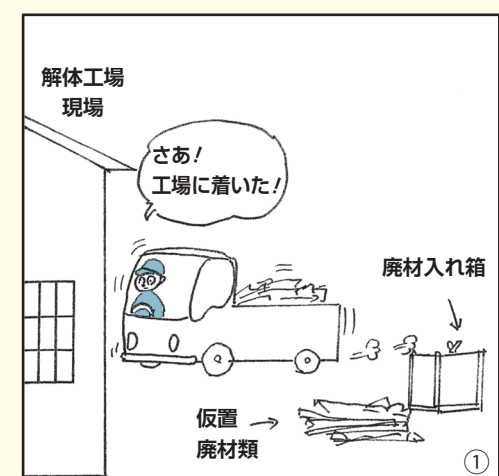
◆受験対策講座（9日間）
令和7年11月～令和8年7月開催

◆受験直前講座（2日間）
令和8年7月・8月開催



パンフレット
はこちら

名北労働基準協会 検索



名北
セーフティ・アドバイス
山アンド神