



## スズキ労連

# ストレスと上手く付き合うことが大切!

## メンタルヘルス・マネジメントセミナー

～メンタルヘルス・マネジメントを知ることによってポジティブメンタルにシフトする～

2019年6月18日(火)にSUN会館3F会議室にて、メンタルヘルス・マネジメントセミナーを開催しました。加盟組合より55名(男性44名、女性11名)女性比率20%の参加をいただきました。講師に、株式会社 アドバンテッジリスクマネジメント キティこうぞう(鬼頭 幸三)氏を迎えメンタルヘルスケアの意義、ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識、セルフケアの重要性、ストレスの気づき方、ストレスへの対処、軽減の方法を学びました。参加者からは、「自分のメンタルマネジメントに大いに役立つと思いました」「メンタルヘルスマネジメントの重要性を理解できました」などの意見がありました。

ストレスと上手く付き合うことが大切!  
2週間以上調子が悪かったら  
不調のサイン。



株式会社 アドバンテッジリスクマネジメント  
キティこうぞう(鬼頭 幸三)様



セミナー風景

### メンタルヘルス不調の種類

- うつ病 ……………日本の人口の1～3%にみられる。
- 統合失調症 ……………10代後半～30代前半の若年者に多い。
- アルコール依存症 ……機会飲酒→週間飲酒→ブラックアウト→精神依存→身体依存
- パニック障害 ……………突然起こる不安発作(動悸、めまい、息苦しさ、非現実感)
- 適応障害 ……………職場での業務量、対人関係がうまく機能しない
- 睡眠障害 ……………不眠症、過眠症、昼夜逆転する概日リズム睡眠障害



スズキ労連昇副会長あいさつ

### 【メンタルヘルス・マネジメント検定試験とは?】

メンタルヘルス・マネジメント検定試験は、働く人たちの心の不調の未然防止と活力ある職場づくりを目指して、職場内での役割に応じて必要なメンタルヘルスケアに関する知識や対処方法を習得するものです。



# スズキ労連といそざき哲

スズキ労連は、自動車総連組織内議員いそざき哲史候補予定者を推薦決定し、様々な活動を行ってき

## 2019.5.29いそざき哲史地域集会（東部地区）



スズキ労連武藤会長



自動車総連静岡地方協議会  
松浦 信司議長



榛葉賀津也参議院議員

## 2018.12.12日産全国キャラバン隊がSUN会館に到達



# 史候補予定者との歩み

ました。これまでのスズキ労連といそぎき哲史候補者予定者との歩みをまとめました。



## 2019.6.14いそぎき哲史地域集会（西部地区）



自動車総連静岡地方協議会 松浦 信司議長



スズキ労働組合 神谷本社支部長質問



榛葉賀津也参議院議員



## 2019.3.26親子国会、2019.5.10ヤングリーダー研修会 国会訪問



# 夏だ! 休みだ! どこか出かけよう! スズキ労連福利厚生施設紹介



簡単!  
4ステップ

スズキ労連では加盟組合員とそこご家族の福利厚生を目的に、下記のレジャー・宿泊施設と優待利用契約をしております。スズキ労連ホームページに福利厚生施設を掲載しています。施設は、ラグナシア、立山高原ホテル、FUJIYAMA倶楽部、サンリオピューロランドがあります。

## ステップ1

スズキ労連ホームページに接続する。  
<http://saw.gogo.tc>



## ステップ2

スズキ労連の福利厚生をクリック、  
パスワード「saw2007」を入力する。



## ステップ3

希望の福利厚生施設をクリックし手順に従って、  
割引券を印刷する。



## ステップ4

割引券をもって福利厚生施設へGO!



仕事、職場、労働条件、コンプライアンス、人間関係、私生活...  
悩みはいろいろあるけれど、  
職場ではちょっと相談しにくいなあ。



こんな時にはお電話を!

0120-500-073

\*月~金 9:00~18:00

相談無料・秘密厳守

**【スズキ労連】 機関誌に対するご意見・ご要望がございましたら編集部までお気軽にお寄せ下さい。**

編集部 〒432-8062 浜松市南区増楽町20  
TEL.053-447-3079 FAX.053-440-2838  
e-mail : [komatsu@suzuki-union.or.jp](mailto:komatsu@suzuki-union.or.jp)

◇スズキ労連ホームページ◇

<http://saw.gogo.tc/>

\*スズキ労連の福利厚生・スズキ労連機関紙  
共通パスワード... saw2007

### 【編集後記】

最近テレビ番組の10万円のできるかな?をつい見てしまいます。内容は10万円分宝くじを買ったらいくら儲かるか?などです。企画としてとても面白いと思います。実際に買ってみようかなという気持ちにさせられます。では世界で最も高い宝くじの賞金はいくらでしょうか?世界の宝くじ最高金額は、米メガミリオンズで約15億ドル(約1720億円)だそうです。桁が大きすぎて想像が出来ません。みんなが考える宝くじの使い道では、1位・貯蓄、2位・土地や住宅の購入や住宅の改築、3位・借金の返済、4位・車の購入、5位・旅行のようです。夢を見て一喜一憂するのも楽しいものです。ほどほどに楽しむことが良いでしょう。 まーつー