

2025年12月度衛生委員会

愛知オフィス

議長	産業医	衛生管理者	委員（従業員側）	
岩倉	大須賀	横山	岡田	今泉

はじめに

【開催日時】 2025年12月17日 13:00～14:00

【開催場所】 MCP事務所

【メンバー】 議長 岩倉七重
会社側 大須賀淳（産業医）
横山幸江（衛生管理者・議事/事務局）
従業員側 岡田ゆか 今泉久美子

議長挨拶：岩倉

- 【議題】 ①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（11月） : 横山
②親会社変更に伴う健康管理規程の今後の予定 : 岩倉
③産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について : 岩倉
④『産業医へ衛生関係について質問、相談、討議の時間』 : 大須賀先生
⑤『アサーティブコミュニケーション』について : 横山
⑥今月のテーマ『からだとところにイイ！をはじめよう』 : 横山

議長挨拶

12月に入り、寒さも一段と厳しくなってきました。
市内でもインフルエンザの流行が確認されており、体調管理や感染症対策が特に重要な時期となっています。手洗い・うがいの徹底や、体調不良を感じた際の早めの受診・休養を心がけていきましょう。
また、寒さや生活リズムの変化により、体調やメンタル面に影響が出やすい時期でもあります。不調を感じた場合は無理をせず、早めに周囲や会社、フォロー担当へ相談していただければと思います。
引き続き、みなさんが安心して働ける職場環境づくりに取り組んでまいります。

①労働災害、通勤災害、時間外労働状況報告（11月）

愛知オフィス実績報告

1) 労災・通災（R7年11月度実績）

⇒労災：なし、通災：なし

(1) 労災・通災状況

		11月	累計
労 災	休業	0	0
	不休業	0	0
	計	0	0
通 災	加害	0	0
	自損	0	0
	被害	0	0
	計	0	0

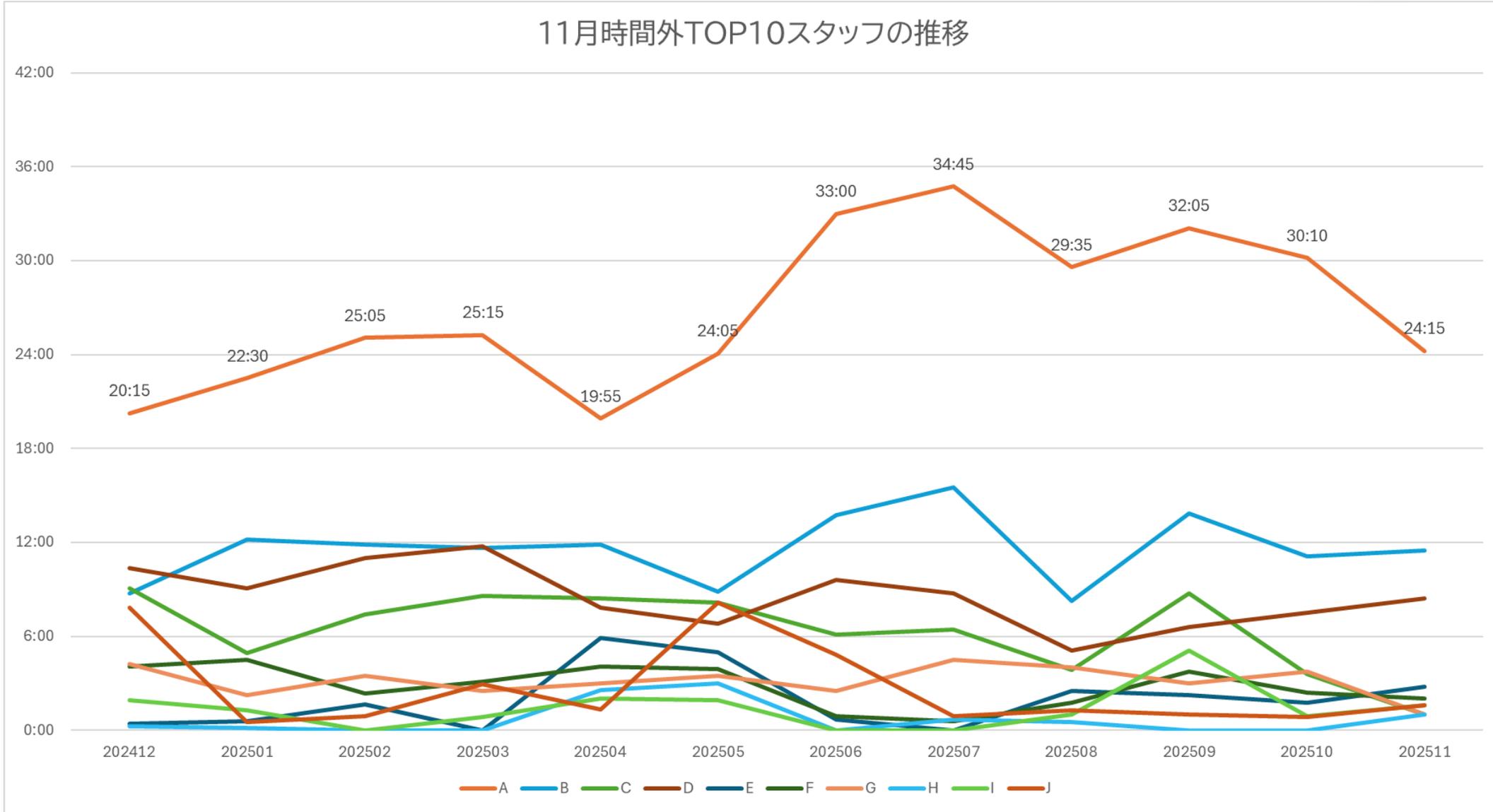
長時間労働→ 45h超え 0人
80h超え 0人

	区分	派遣スタッフ 50名	運営スタッフ 3名
	勤務形態	日8週40H超	フレックス
法定時間外労働	平均	1:13	0:00
	最大	24:15	0:00
法定内休出	平均	0:06	0:00
	最大	5:00	0:00
法定外+法定内	平均	1:19	0:00
	最大	29:15	0:00

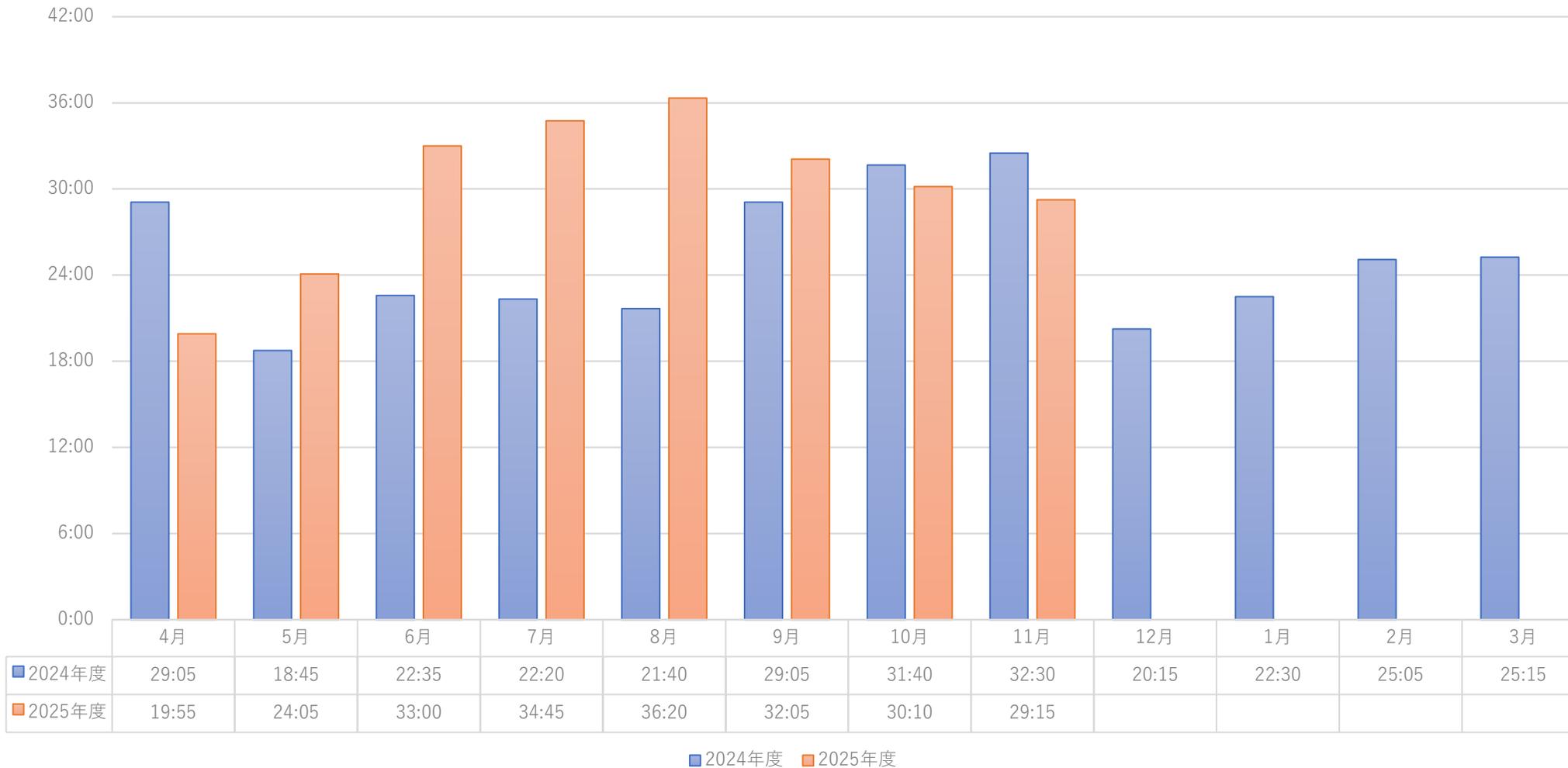
★法定時間外労働時間の単位

当社は勤務時間の計算単位は5分単位ですが、フレックスタイム制（運営スタッフ）の法定時間外労働時間は1ヶ月の暦日数によって異なるため、5分単位ではない場合があります。

11月時間外TOP10スタッフの推移



2カ所で働く派遣社員の時間外労働＋法定労働時間前年度対比表



Aさんへ健康面、業務について確認した：体調は特に問題ないです。派遣先へ業務量の調整をお願いしている。

②親会社変更に伴う健康管理規程の今後の予定

- 2026年4月より、当社の親会社が大手派遣会社の子会社へ変更予定
- 健康管理に関する規程・運用ルールにも影響の可能性あり
- 現時点では詳細未定
- 具体的内容が決まり次第、衛生委員会で改めて報告・共有予定
- 従業員の健康管理は引き続き当社で対応予定

③産業医交代およびクラウド産業医サービス導入について

➤新体制の概要

- ・ 契約先 : 株式会社 Avenir (アヴェニール)
- ・ 契約形態 : 嘱託産業医委託 (委任) 契約
- ・ 契約開始予定 : 2026年1月1日
- ・ 担当産業医 : 濱野先生 (成田記念病院 腎・糖尿病科部長)
- ・ 先生来訪日および衛生委員会実施日 : 毎月第3木曜 11時~12時

➤担当産業医による産業保健活動

- ・ 衛生委員会参加 ・ 職場巡視 ・ 健診就業判定 ・ 健康相談 ・ 復職面談
 - ・ メンタル不調者面談 ・ ストレスチェック実施者 ・ 衛生講和
- ※担当産業医と面談を希望の場合 : 問合せ先 衛生管理者横山まで

④産業医へ衛生関係について質問、相談、討議の時間

< 質問、相談、討議事項 >

Q1.体調不良で、頭痛があり、脳神経外科でMRIを撮ったら、『隠れ脳梗塞』の診断を受けました。

『隠れ脳梗塞』は治りますか。

産業医： 『隠れ脳梗塞』は、一定の割合でありますので、画像の程度にもよりますが過度に心配することはないでしょう。いわゆる治るというのは難しいと思われます。主治医にて定期的に観察することもあります。高血圧・糖尿病・高コレステロールなど生活習慣病が、主な原因とされています。頭痛や体調不良が続いた場合には放置せずに、病院を受診し専門医へ相談するとよいでしょう。

『隠れ脳梗塞』： 隠れ脳梗塞とは、脳ドックなどを受けた際に偶発的に発見される軽度の脳梗塞のこと。脳の中にある極めて細い動脈が詰まることで、その周囲の脳細胞に血液が行き渡らなくなります。

アサーティブ コミュニケーション



もくじ

- ☑ コミュニケーションスキルの重要性
- ☑ アサーションとは？
- ☑ アサーティブ・コミュニケーションとは？
- ☑ アサーティブ・コミュニケーションを実践するには？

いろいろなバックグラウンドを持つ人が働いています

知識・経験、使ってきた言葉などがちがう



高校卒



大学・大学院



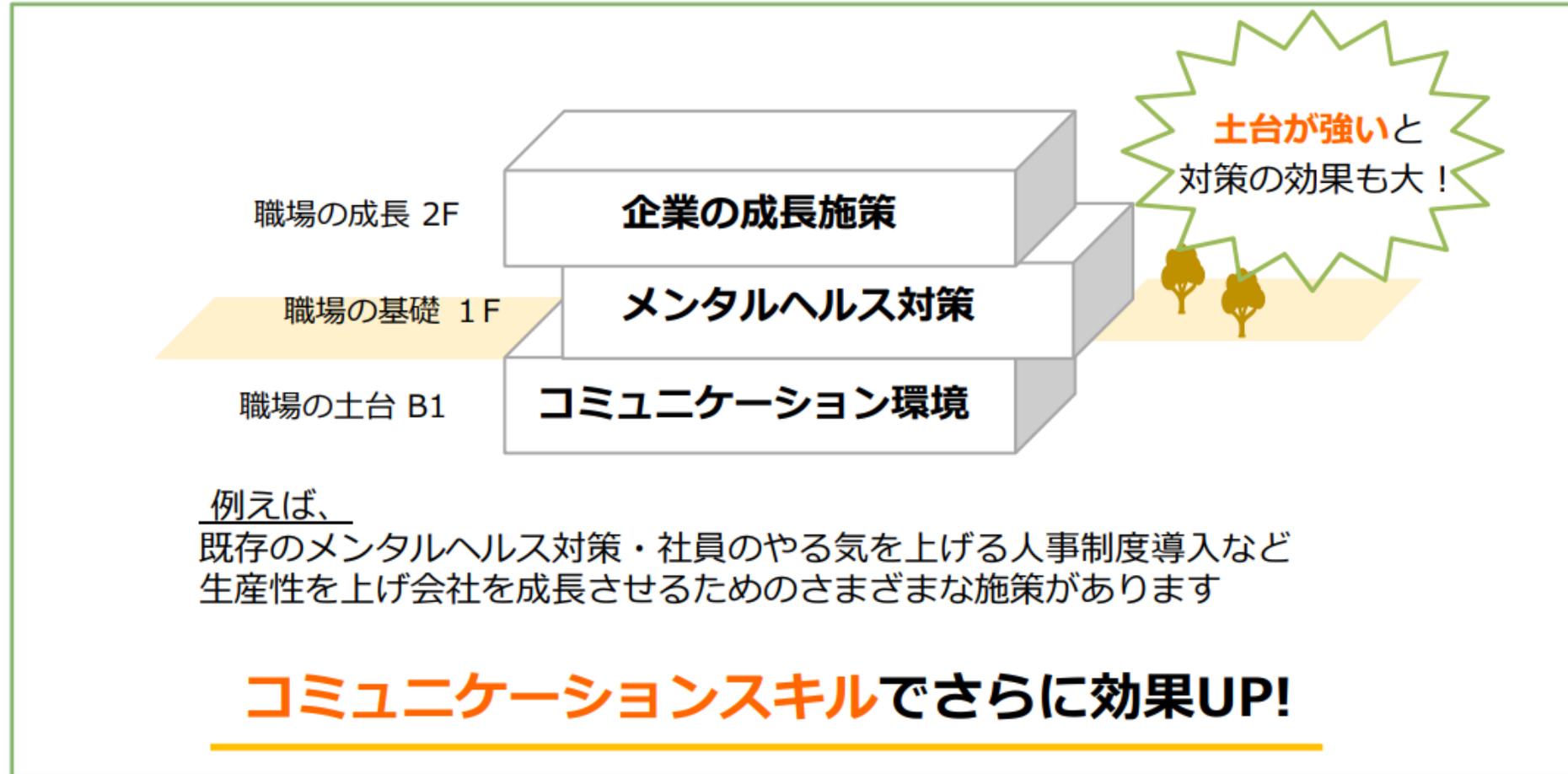
経験者



別企業から

課題をクリアにしていくには
どのようにしたらよいでしょうか？

企業の成長もコミュニケーションから



コミュニケーションをとるときに起こること

会話の目的や相手の特徴に合わせコミュニケーションを工夫しましょう

コミュニケーションが
うまくとれないのは
相手のせいだ

相手が変わるべきだ



なぜ思い通りに
動いてくれないの？

どうしてわかって
くれないの？

わかってくれないのが当たり前
知っているのが常識とは考えず、簡単なことでも説明する
察してくれるとは期待しない

自分の働きかけ方や受け止め方は工夫できる

アサーションとは

自分の意見を押し付けるのでも、相手の意見を全て飲むのでもなく
自分と相手を同等に尊重しながら適切に自己主張する

アサーティブなコミュニケーションのスキル

自分も
OK



相手も
OK

職場にアサーションが欠けると・・・



アサーションのある職場

発言の機会が奪われない

むやみに否定されない

お互いの理解が深まる

安心してしていることができる



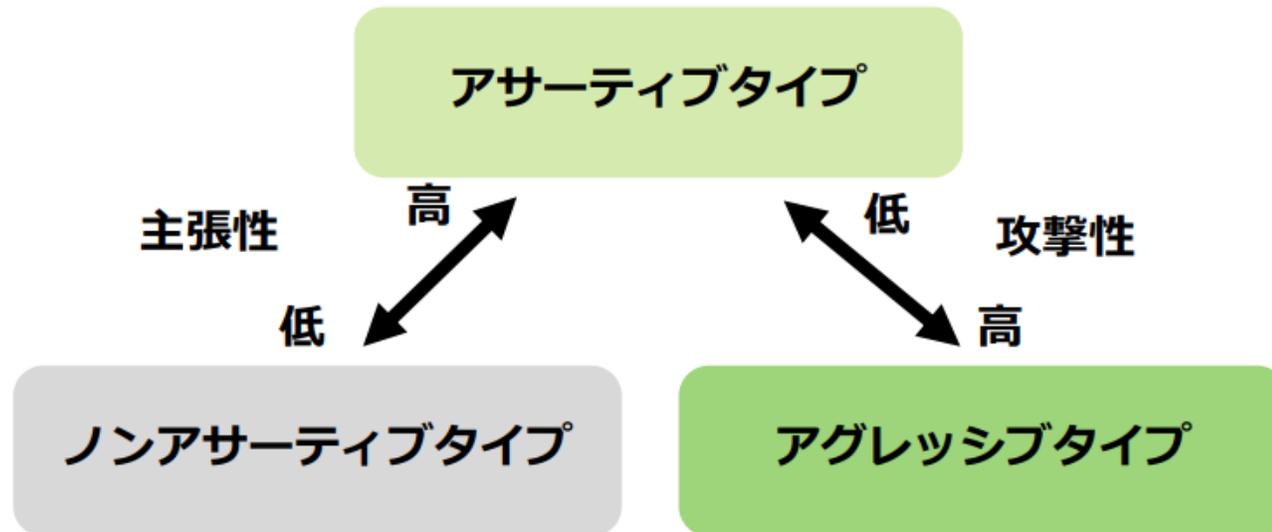
心理的安全性の高い職場

他者の反応におびえたり、恥ずかしさを感じることなく、
自然体の自分を出すことのできる環境や雰囲気

コミュニケーションのタイプ分類

相手の気持ちを配慮した上での**自己表現・自己主張**

自己表現のタイプ分類



ノンアサーティブタイプ

- ☑ 引っ込み思案なところがある
- ☑ 相手の意見に合わせて行動したり相手任せにすることが多い
- ☑ 相手に反論されると言い返せなくなる
- ☑ 何も言い返せないが心の中に不満やモヤモヤを持ち続けることがある
- ☑ 部下に面と向かって仕事の催促をしたり
注意をしたりするのは苦手だ

自分よりも他人を優先し、
自分を後回しにしてしまう



アグレッシブタイプ

- ☑ 人前で弱さをさらけ出すのが苦手だ
- ☑ 他人のミスについ厳しくなってしまう
- ☑ 自分の思い通りにならないとイライラしてしまう
- ☑ 他人の話をさえぎって自分の話をすることがある
- ☑ 部下の話を聞かずに一方的に叱ることが多い

自分のことだけ考えて
他人のことはお構いなし



アサーティブタイプ

- ☑ 自分の意思で積極的に行動できる
- ☑ 苦手な人との会話も柔軟にこなせる
- ☑ 部下を叱るとき、部下の事情や気持ちも必ず聞く
- ☑ 相手の主張が自分と違っていても否定せずに尊重できる
- ☑ 自分も相手も納得できる着地点を探そうとする

自分のことを考えるが
他人への配慮を忘れない



参考：日本コミュニケーション能力認定協会
<https://www.ca-japan.org/leaders-method/assertion.html>

アサーティブコミュニケーションの4つの柱

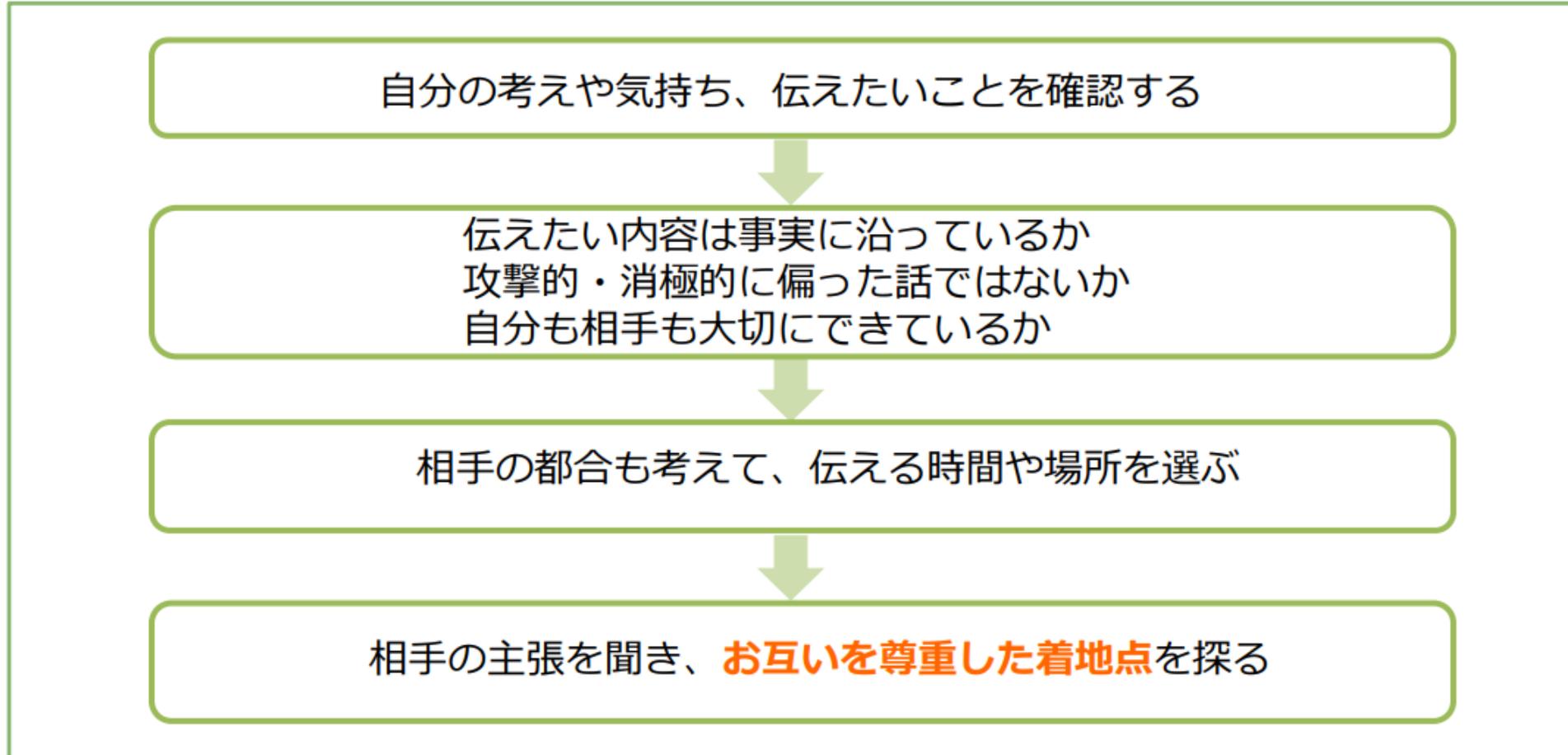
率直

対等

誠実

自己責任

アサーティブ・コミュニケーションのポイント



アサーティブになるためには？



何もかもはっきり言う

自分の意見や要望を伝えると
同時に相手に提案し、選択の機会を設けて、
どこを着地点にして問題解決するかを考える



POINT：自分の意見のあとに下記のセリフを付け加えてみましょう
「私はこう思うけど、あなたはと思う？」

まとめ

- ① 様々な背景をもつ人がいる職場では、メンタルヘルス不調を防ぐために、コミュニケーションスキルの向上が重要です。
- ② アサーティブなコミュニケーションを心がけましょう。
 - ・ 伝えたい内容は事実に沿っているか
 - ・ 攻撃的、消極的に偏った話ではないか
 - ・ 自分も相手も大切にできているか



今月のテーマ

「からだとこころに
イイ！をはじめよう」

からだに
イイ!

お酒とは楽しくほどよいおつき合い



飲酒量は“純アルコール量”で考える

お酒は「何をどのくらい飲んだか」ではなく、「純アルコール量」で把握します。生活習慣病のリスクを高める一日あたりの純アルコール量は、男性40g以上、女性20g以上。楽しく飲める、自分にとっての適切な量を知っておきましょう。

	お酒の量	アルコール度数(%)÷100	比重	純アルコール量
●純アルコール量の計算式	<input type="text" value=""/>	×	<input type="text" value=""/>	×
	mL		0.8	=
				<input type="text" value=""/>
				g

●純アルコール20gに相当する量(目安)
ビール：ロング缶1本(500mL) / ワイン：小グラス2杯(200mL) / 日本酒：1合弱(160mL)

週に2日は飲まない日をつくる

飲んだアルコールの大部分は、肝臓で分解されます。働き続けの肝臓を休ませるため、またアルコール依存症予防のため、週に2日は飲まない日を設定しましょう。5日飲んで2日休むより、2～3日飲んで1日休むのが理想です。



豊橋市国民健康保険
「まるごと！健康づくりカレンダー」より引用

飲み方によって
クスリにも
リスクにも



飲み過ぎが こころの病気を招く

適度な飲酒にはリラックス効果がありますが、飲み過ぎは生活習慣病などからだへの影響だけでなく、不眠や認知機能の低下、アルコール依存症やうつ病など、こころの健康にも影響します。不安や強いストレス、不眠などを解消する目的での飲酒は避けましょう。飲酒量が増え、依存症のリスクを招きます。

今月の

元気になるヒント

即効!

怒りを抑える方法5選

怒ったら損!とわかっていても、抑えられないイライラや怒り。感情に任せた行動で後悔しないよう、怒りを抑える術を試しましょう。

- ① 6秒数える：怒りのピークは6秒といわれる
- ② 深呼吸する：副交感神経が活性化し怒りが鎮まる
- ③ 紙に怒りの感情を書く：状況や感情を客観視できる
- ④ その場から離れる：物理的に距離をとり怒りの感情からも離れる
- ⑤ 怒りに点数をつける：怒りを冷静に見つめ気持ちを整理できる



豊橋市国民健康保険
「まるごと！健康づくりカレンダー」より引用



10回目安で
繰り返す

“ながら”“あいま”で **イイ!** 体操

● テーブルを拭きながら **お尻の引き締め**

- ▶ 「1、2、3、4」と数えながら、伸ばした手と反対側の足を斜め後ろに引き上げる
- ▶ 4秒かけて手足をゆっくり戻す (反対側も同様に)



豊橋市国民健康保険
「まるごと！健康づくりカレンダー」より引用

次回 衛生委員会予定

- ・日時

2026年 1月22 日（木） 11:00～12:00

※以降、原則第3木曜11時～12時

- ・場所

MCP事務所

ご安全に！

