

Take a break



岩手県職労
青年婦人部機関紙
2020年12月1日
発行者:青婦部書記長
佐々木結麻

～青婦部アンケートの実施～

青婦部の機関紙で取り上げてほしいテーマや青婦部でやりたいイベント、聞きたい講演、知りたいこと、個人的な相談・悩みがある場合、右のQRコードで受け付けています。

直接ご相談がある方は、県職労(専従)佐々木結麻9-22-6420(内線) yuma-sasaki@iwatekensyoku.or.jpまでご連絡ください。



『第41回東北地連女性集会』に参加し、コロナに負けずに仕事をするための情報共有を行ってきました！(11月21日(土))

★健康で働き続けるためにできることーコロナに負けない心のために★

講師:精神科医 香山リカ さん

新型コロナウイルス感染症により、からだへの健康被害だけでなく
こころへの健康被害も出ている！

コロナは専門家もわかっておらず、みんな初めての経験！

《恐怖と不安の違い?!》

恐怖:何が怖いかわかっている状況

不安:何がこわいかわかっていない状況 ← どう対処したらよいかわからない



不安→恐怖に変えられるように、何がこわいかを考えてみる必要がある

“コロナうつ”・・・適応障害のひとつ。この状況の連続、状況の変化に耐えられない
新しい生活様式→新しい人生を考える?!

例)今まで計画してきたことがコロナでうまくいけなくなり、簡単に計画し直せない

コロナ感染拡大前からあった葛藤や問題にコロナが上乗せされる
自己肯定感が低い人がもっと低くなる

コロナで普段よりもストレスや疲労はみんなにのしかかっている!
(業務だけでなく私生活でも)

★コロナに負けずに過ごすために大切なこと★

- ・少々の価値観の違いを重要視しすぎない
- ・いま“大きな勝負”に打って出ない
- ・目の前の小さなできごとを楽しもう
- ・弱い自分、たるんでる自分、休んでいる自分に優しく
- ・仕事とプライベートに線を引き、1人の人間に戻れる時間を

コロナでも自分の価値や意味は変わらない

～参加者からの感想～

☆市役所職員、他県職員等とも話し合うことができ、とても貴重で新鮮な体験でした。分散会では、それぞれの現状や悩みを情報交換し、話し合うことで、自分の視野を広げることができたと思います。講演もコロナに対する考え方を見直すいい機会になりました。(新入組合員)

☆世間では、「コロナだからストレスがたまる」とよく言います。しかしながら、分散会で各職場の方々とは職場実態を話してみると、コロナ以前から公務員職場の課題は山積みである。という実態が明らかになりました(;▽;)また、女性集会ということもあり、女性ならではの悩み(生理休暇など)を共有できたのがよかったです。もっと多くの組合員にも参加することをおすすめします★(胆江 T・I)

☆講演では、「コロナうつ」に関連して、これまであった葛藤や問題にコロナ問題が上乗せされて抱えきれなくなり、「二度と取り返しがつかない」と思っ
てしまい倒れるという話がありました。長時間労働していた頃の自分と重なる部分がありました。今は、組合活動をする中で、組織で仕事をするこの意味や労働力の再生産の考え方を得ることができ、仕事につぶされてたまるかと思えるようになっていきます。誰もが自分らしく生きていける社会にしていきたいと思いました。(花巻 R・N)

☆コロナで直接疲れるような影響は出ていないと感じていたが、コロナというだけで普段よりストレスがかかっていることに気付いた。自分のケアを今まで以上にしておいて、自分に優しくしようと思った。(県庁 Y・S)