



自治労北海道 書記評ニュース

発行：自治労北海道本部書記評議会
〒060-0806 札幌市北区北6条西7丁目
北海道自治労会館
電話 011-747-3211 FAX 011-700-2053

2017年3月8日 第1号
発行責任者 峯垣 茂徳

全国書記会議全国交流集会 職場の悩みや課題を共有 講演 こころの健康「ストレスは1日決算」

2017年2月10～11日、東京都内で自治労全国書記会議2017年度全国交流集会が開催され、全国から170人、北海道から9人が参加した。集会では、黒川議長（香川県職連合）より「今回の交流集会では、久しぶりに分散会とした。それぞれの職場の悩みや課題を議論していただきたい。全国的には組合員の減少などにより、正規から臨時への置き換え、賃金の引き下げなどの動きも聞こえてきており、改めて書記の立場に厳しさが明らかになっている。答えは見つからないかもしれないが、ヒントを見つけてもらい前に進むきっかけになればうれしい。」とあいさ

つがあった。

講演では、鬼頭幸三氏より『「職場のメンタルヘルス」こころの健康について学ぼう！～』と題

した講演を受けた。鬼頭氏は「ストレスには、個人差があるが『ストレス1日決算』というストレス発散法を身につける必要がある。大きな声で笑う、涙を流す、歌を歌う、人に相談して吐き出すなどが大事になる。さらにメンタルタフネス（ストレス耐性）を高めるために日常的にポジティブな言葉を積極的に使うことで耐性を高めることができる。」と話した。また、組合員などから相談されたときには、「知識とスキルを身につけていればよいが、共感が重要になる。相手の心の扉を開くためには、相手を受け止め（受容して）話を聴く、まずは受け止めること。心の中に詰まったものを吐き出すことが悩みの解決につながる」と訴えた。

その後、①県本部②県職③政令市④市町村の職域ごとに29グループに分かれ分散会を実施した。1日目の日程終了後には全体交流を実施。交流会をとおして全国の仲間との交流をはかった。

2日目は、昨日に引き続き分散会討論を継続し、職場や組織の課題、各個人の悩みなどについて共有化をはかった。その後、全体会を実施し、各分散会報告。それぞれの組織における組織拡大、新規採用者の組合加入、役員の担い手の不足、財政状況の悪化など将来に対する不安が出される一方で厳しい環境にありながらも、それぞれのおかれている状況の中で頑張っている書記の奮闘などについて発表された。



冒頭あいさつする
黒川全国書記評議長



講演する鬼頭さん



分散会で書記が抱える課題を出し合った



参加した道内書記評メンバー