

福祉事業の御案内

互助組合
(082) 228-1386

被扶養配偶者人間ドック助成

令和4年度中に、次の年齢に達する組合員の被扶養配偶者の方に、人間ドック健診費用を助成します。
【該当年齢】 40, 45, 50, 55, 60 歳（令和4年4月1日から令和5年3月31日までに達する満年齢）
【助成額】 30,000 円（オプション検査を除く基本健診費用が 30,000 円を超えている場合に限りです。）
【受診期間】 令和4年4月1日から令和5年3月31日まで

長期療養者見舞金

引き続き3か月以上病休、療養又は休職された組合員の方に見舞金を給付します。
【給付額】 10,000 円 ※引き続きした病休等の1期間中で1回支給します。（1会計年度1回を限度）

育児サポート事業

組合員及び組合員の配偶者（共済組合の被扶養者でない方も該当します）の方が出産された場合に、月間育児誌「赤ちゃん」と！」を1年間（12冊）配付します。初回は「赤ちゃん」と！」「お医者さんにかかるまで」の2冊を送付します。申請書の提出期限は、出産後6か月以内です。

※ これらの事業の請求書は、互助組合のホームページからダウンロードして使用してください。

臨床心理士ひとことコラム ～シリーズ「セルフケア」～

健康管理係
(082) 513-4956

「書き出すことで心を整理する —ジャーナリング—」

紙に書き出すと物事が整理しやすくなることはよく知られていますが、心の整理にも「書き出すこと」が役立ちます。

紙とペンを用意しテーマを決めます。『今日のイライラのもとは何？』『モヤモヤするのはなぜ？』など気持ちの整理であれば5分程度、『私が大切にしたいことは？』『私がなりたい自分は？』など自分を見つめ直したい時は15分程度でタイマーをセット。

いざ始めたら単語でも文章でも、思いつくことはどんどん書き出します。時には手が止まることもあると思いますが、そのまま「書くことがない」と書き、その状態の自分を優しく認めます。タイマーが鳴ったらペンを置いて紙を眺めてみましょう。意外な本心に気がついたり、新しい価値観を発見したりするかもしれません。誰かに見せるものではないので、ポジティブな発想にこだわらずネガティブな気持ちも全て書き出し、最後は捨ててしまってもOKです。他にも『今の気持ちは？』『私の良いところは？』『私が今欲しいものは？』など、思いのままに書き出して心を整理してみませんか。



（ こころの健康心理相談員 高延 有希恵 ）

