

http://www.kouritu.or.jp/toyama/

こころの健康 NO.39

公立学校共済組合北陸中央病院 心理療法士 寺口 みねこ



メンタルヘルスのセルフチェックの活かし方

「動物の中で○○○できるのは人間だけである。」

この『○○○』に当てはまる漢字3文字は何でしょうか。

この文章は、私が講演資料を作成していたときに出 会った文章です。生物学的に人間に近い動物はいるの ですが、人間だけができる業なのだそうです。

答えは『過労死』です。

当院と公立学校共済組合富山支部との共同事業で行っている、メンタルヘルス訪問相談では、時々「脳の働き」についても話をさせて頂いています。

人間の脳の中には「大脳」というところがあり、 「脳幹」からの「休もうよ」のサインを打ち消すこと で動き続けることができます。「さあ、やろう!!」と一 段と気合いを入れる状態といったらよいでしょうか。 これが連日続くと「身体の疲労」だけではなく、「脳 の疲労」も蓄積されていきます。その結果、心臓や内 臓の動きや呼吸などを調節する自律神経系も適切に働 くことができなくなり、「身体機能の低下」を招いて いきます。この状況になると、心身ともに疲労が蓄積 されていき、いわゆる「燃え尽き」へと進んでいきま す。この流れを「抵抗力」の視点から図式化したもの が図1です。

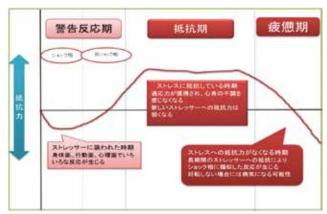


図 1. 汎適応症候群の3つの段階(セリア)

そして、次に見て頂きたいのが、図2です。これは皆さんが実施されたストレスチェックの質問項目を作成する元になった『職業性ストレスモデル』です。日頃みなさんが「あれはストレスだったわ」と言うストレスとなる「刺激」や「物事」に曝され、いろいろな反応が出てくるまでの流れを示しています。

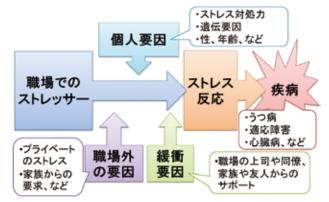


図 2. NIOSHの職業性ストレスモデル

皆さんも日常的にご経験があると思いますが、同じような状況であっても個人によってストレスによって 起きる症状や程度が異なっていますね。

個人の持っている能力とも言い換えることのできる「個人要因」はもちろんのこと、家庭等での別のストレッサーや周囲からのサポートなどによってストレス反応の強弱は異なってきます。そして、図1のようにストレス抵抗していくと燃え尽きや、病気の発症となると言われています。

多くの方が今年度のストレスチェックの結果を手に しておられると思います。もう一度結果表を見てみま しょう。あなたはどのように感じている職場環境でお 勤めですか?そして、どのような反応が多く出ていま したか?

「ストレス解消のヒントは『STRESS』にあり!」 今年度もあと数ヶ月となりました。職業人である前 に「一人の人」です。心身からのサインであるストレ ス反応を活かし、ストレス解消を行いながら、少しで も健やかな状態で仕事に取り組んでいきましょう。



退職・異動等による貸付金の償還について

貸付金を償還中の方が、退職又は下記の共済組合に異動した場合の取扱いについては次のとおりです。



| <mark>退</mark> | 未償還元利金を退職手当から全額控除します。(特に手続は必要ありません。) | 職 | 全額控除できない場合、残額を別途納付していただきます。

ı	1-70			
l		転 出 先	償 還	手続き等
転出		公立学校共済組合の他支部 (県外への転出)	転出先支部で引き続き償還	富山支部へ連絡してください
	転	地方職員共済組合富山県支部	申出により転出から5年間は、 転出先の共済組合を通じて当共済 組合へ償還可能(徴収嘱託制度)	【徴収嘱託申出書】を富山支部 まで提出してください
	出	富山県市町村職員共済組合		【異動後の組合員貸付金償還 方法申出書】を富山支部まで 提出してください
		その他の共済組合	未償還元金を一括償還 ※転出先の共済組合等から一括償還 に相当する資金を返済借受可能	該当者には、退職の翌月上旬 に関係書類を送付します

※国家公務員共済組合へ転出される場合、償還を継続できる場合がありますので、健康管理係までお問い合わせください。

提出書類の様式については『公立学校共済組合富山支部ホームページ』をご覧ください。

■団体信用生命保険ご加入の方へ

貸付金の完済をもって自動脱退となります。

保険料は年払い(前納)のため、未経過分がある場合は保険会社より6月頃に還付されます。 それまでは保険料の引落口座は解約しないようにお願いします。

教育貸付け ~入学または修学するため資金が必要なとき~

〈概要〉

組合員、子、孫、兄弟姉妹が大学等に入学または 修学する際に、一時的に資金が必要となった場合に ご利用いただけます。

貸付限度額	償還回数	年 利	
550万円	250回以内	1.32%	

〈対象となる費用〉

貸付けの申込みから概ね向こう1年以内に必要となる次の費用が対象です。

就学するための費用:入学金、授業料

通学するための費用:下宿代、アパート代、寮費、通学定期券代

その他認めるもの:償還中の民間金融機関等の教育ローンの借替え費用

※貸付申込時に支払済みの場合、申込日前概ね1月以内の資金も対象にできます。



〈申込みについて〉

教育貸付け申込書(専用様式)を送付しますので、富山支部までご連絡ください。 なお、貸付申込み締切日は**毎月20日**(土・日・祝日の場合はその前日)となります。

(添付書類)

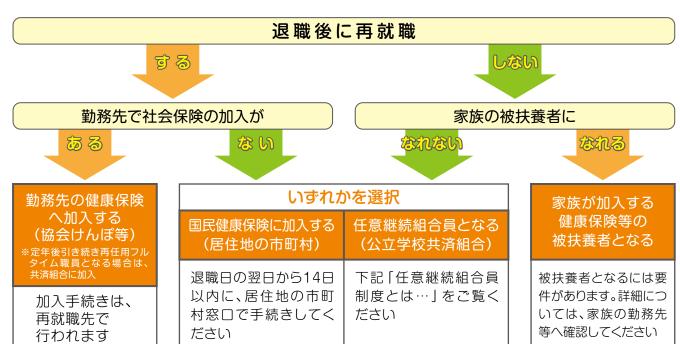
- ・入学または修学の事実を証明することのできる書類(入学証明書、在学証明書等)
- ・必要額が確認できる書類(納付書の写し、定期券の写し、賃貸借契約書の写し等)
- ・対象者が組合員または被扶養者以外の場合は、組合員との続柄が分かる戸籍抄本等の原本
- ・支払済みの資金の場合、領収書の写し

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 健康管理係

退職後の医療保険・公的年金制度の加入について

医療保険制度の加入について

国民皆保険制度により、退職後の状況に応じて、次のいずれかの医療保険制度に加入することになります。退職後、速やかに必要な手続きを行ってください。



組合員証等の返却をお願いします

退職されると、その翌日から組合員の資格を喪失することとなります。 今までご使用いただいていた組合員証・被扶養者証・高齢受給者証・限度 額適用認定証(以下、「組合員証等」という。)などは使用できなくなります ので、退職時の所属所へ速やかに返却してください。

なお、資格喪失日以降に組合員証等を使用して医療機関等を受診した場合、後日医療費を返還いただくこととなりますのでご注意ください。



任意継続組合員制度とは…

任意継続組合員制度は、組合員の資格喪失後、休業給付を除く短期給付を最長2年間現職の組合員と 同様に受けることができる制度です。

任意継続組合員制度へ加入することを希望する場合は、次の加入資格を満たしている方が申出のうえ、任意継続掛金等を納入してください。

※手続きの詳細については、後日文書にてお知らせします。

- ●加 入 資 格 退職の日の前日まで引き続き1年以上(組合員期間1年1日以上)組合員であったこと。
- ●加 入 手 続 退職の日から20日以内に、所属所を通じて「任意継続組合員申出書」を共済組合へ提出 してください。
- ●掛金納入 退職の日から20日以内に初回掛金を納入してください。
- ●組合員証交付 初回掛金の着金を共済組合で確認後、任意継続組合員証をご自宅あて送付します。
- ●被 扶 養 者 被扶養者の要件を満たしている家族については、申請をいただくことにより現職時と 同様に被扶養者として認定することができます。

(ただし、組合員の退職後も組合員が主たる生計維持者である場合に限ります。)