

## 新しい発見を求めて

営業部 次長 遠山 豊

今年もあと残すところ3ヵ月となりました。例年ですとそろそろ忘年会を意識しはじめる時期かと思いますが、今年は未だにコロナウィルスの終息がみえない故に、残念ながら忘年会の開催はお預けになることと思われます。外出などは徐々に緩和されてきてはいますが、油断できないこの長い期間において、皆さんの生活リズム、特にプライベートでの時間の使い方に様々な変化があったのではないのでしょうか。また同時に、コロナ太りという厄介な現象に悩まされた方も多くいらっしゃるかと思います。私自身もこの現象がすぐにベルトの締め付け具合に現れ、改善に四苦八苦しています。それまでは、週1回のテニスによってかろうじて体重を維持できていましたが、家にいる時間が長くなるにつれて… あとは言うに及ばず、です。

週末は革製品好きが高じて、麦ジュースを飲みながらレザークラフトに没頭する日々を送っていますので、ますます体を動かすことがなくなっていました。財布やペンケースなど小物を中心としたものですが、動画を参考に作っています。子供の頃にプラモデルを作り喜んでいた感覚に近いものがあります。



レザークラフト作品



さて季節も徐々に秋めいてきており、過ごしやすい気候になってきました。同時に食べ物もおいしい時期になり、晴れた日には出かけたくなくなってしまいます。遠方への旅行はまだ抵抗がありますので、徒歩で近所を散歩してみようかと思っています。普段はスーパーやコンビニ、ホームセンターなど、決まった場所のみとなってしまうのですが、運動も兼ねて今まで行かなかったというより、行く必要がなかった『少し遠い近所』に行ってみたいと思います。皆さんにもそんな場所があるのではないのでしょうか？ 休日のお昼時など、ふと、おいしい匂いに誘われて… なんてまるでテレビ番組にありそうなシチュエーションではありますが、新しい発見に期待が膨らみます。これを機にインスタビューなども面白いかもしれないですね。お読みいただいている方の中にはもうすでに始めている方もいらっしゃるのでは。

最後になりますが、今年のような状況は未だかつてない、いわば異常な年と言わざるをえません。来年は平常を取り戻し、皆さん、そして私も仕事にも遊びにも今まで以上にパワフルに活躍できるようになればと願っております。年末に向かいくれぐれも体調を崩さぬようお過ごしください。

# メンタルヘルスケアについて

先頃はストレスチェックへのご協力ありがとうございました。今後もより一層、会社全体でメンタルヘルスケア体制を整え、働きやすい職場づくりに努めていきます。

今月10月10日は『世界メンタルヘルスデー』という国際記念日となっています。精神面における健康問題への関心を高め、正しい知識を普及することを目的として定められた記念日です。あまり知られていない記念日ですが、心の健康を考えるきっかけとしてみてはいかがでしょうか。メンタルの不調の原因となるストレスと上手に付き合う方法をご紹介しますので、取り組みやすいものから実践してみてください。

## ①生活習慣を整える

ストレスは身体面の健康も大きな要因としてかかわってきます。バランスのよい食事、良質な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

## ②普段の思考を変えてみる

物事に取り組むとき、問題点やできなかった点に注意がいきがちです。小さなことでも、達成できたことやうまくいったことを見つけてみると、気持ちが楽になることがあります。

## ③困ったときは相談してみる

困ったときや辛いことがあったとき、誰かに話することで、気持ちの整理がつくことがあります。解決策が見つかることもあるでしょう。また、心と体の症状が続くときは、毎月本社2Fにてカウンセラーによる相談日を設けていますので、早めに相談してください。

メンタルヘルスケアの第一歩は働く人自らがストレスに気づいて対処する『セルフケア』ですが、ストレス要因には自身の力だけでは対処できないものもあります。何か困っていることや悩みことがあるときは、家族や友人、同僚や上司、専門家など、誰かに話してみるという選択肢があることを忘れないようにしましょう。



## ●ストレスチェックの結果と相談室について

先日実施しましたストレスチェックの結果が、お手元に届いていると思います。ご自身のストレス度合いをご確認いただき、生活環境や行動の改善にお役立て



ください。なお、従業員のためのカウンセリング相談室を月1回設けています。仕事や家庭のことで悩みがある方、話を聞いてもらいたい方など、ぜひお気軽にご利用ください。

## ●定期健康診断について

今年度は感染症防止対策により、再検査は実施しません。配布した健康診断結果をよくご確認ください。精密(再)検査などの指示があった方は、近医や医療機関を受診してください。受診は任意ではありますが、ご自身の健康管理のためにも、お勧めします。

## ●体調管理にお気を付けください

10月に入り、気温も下がってきました。寒くなってくると体調を崩しやすくなります。引き続き、うがい・手洗いを忘れずに行い、体をよく休め、温めてください。理想的な睡眠時間は8時間といわれています。十分な睡眠と栄養を取り、適度な運動を心がけましょう。

# Life Shop

kitasato

## 黒豆茶販売のご案内

ライフショップでは北里大学東洋医学総合研究所が販売しています黒豆茶の取り扱いをはじめました。店頭および公式オンラインショップで販売していますので、ここでご紹介します。

原料である『黒豆』は、ポリフェノールの一種で、抗酸化作用のある『アントシアニン』が多く含まれています。また、他にもイソフラボン、大豆たんぱく質、食物繊維、カリウム、ビタミンB群、ビタミンEなど、黒豆は多くの栄養素を含んでいます。

黒い食材の黒豆、黒胡麻はエネルギーを蓄え、赤い食材クコの実、ナツメは血を巡らせるといわれています。黒と赤の食材を組み合わせた『北里オリジナル黒豆茶』で体調を整えましょう。

※ご注意：大豆や胡麻を含んでいるため、食物アレルギーのある方はお控えください。

### ◆お召し上がり方

- ・黒豆茶1袋に熱湯500mLを注ぎ、お好みの濃さや温度でお楽しみください。ティーバッグなどを使用しても結構です。
- ・お茶をお楽しみいただいた黒豆茶はスープなどの具材や、お米と一緒に炊いてもおいしくお召し上がりいただけます。



北里東医研オリジナルブレンド  
黒豆茶(5g×7包入) 950円(税込)

原材料名：黒豆(日本)、黒胡麻(中国)、クコの実(中国)、ナツメ(中国)(大豆、ごまを含む)

## ご存知でしたか？ 学生ホールに猫がこっそり住みついていることを!?



### なんと、猫が!

冗談はさておき、9月に学生ホールがリニューアルしました。ネコ自販機はもちろん、ジュースやパン、お菓子、カップラーメンも取り揃えています。自販機を中心に、なにか盛り上げることができないかと考案しました。まだまだ発展途上ですが、1度見に来て1杯どうですか?

ここで今後の意気込みを一句!!

らいしゅうも いきたくなるよな ふんいきに!

↑頭文字が「ライフ」になっています。







### 定時改定について

10月分給与(11月10日支給分)から社会保険料の掛け金に変更になります。これは定時改定といい、今年の4月から6月までに支給された給与金額を基に、一年に一度変更されるものです。給与明細をご確認ください。

### 年末調整について

11月になりましたら、年末調整の申告書を配布します。皆さまのお手元には、生命保険等の保険料支払い証明書が届き始めていると思います。年末調整に必要となりますので大切に保管してください。

### 昇任者のご紹介

10月1日付で、以下の皆さまが昇任されました。おめでとうございます。

#### ■課長昇任

営業部 金田純子

営業部 山田 暢

営業部 清水 健

#### ■係長昇任

営業部 和田直也

#### ■主任昇任

人材部 人材一課 檜島由香

人材部 人材一課 富ヶ原 朋美

#### ■グループリーダー昇任

環境施設部 環境一課 岡野由美

環境施設部 環境一課 石井亨子

環境施設部 環境一課 川越 亜沙美

環境施設部 環境一課 蓮井美子

人材部 人材一課 越河紗里

人材部 人材一課 橋本祥二

人材部 人材一課 土田梨沙

人材部 人材一課 蓬萊夢理

人材部 人材一課 赤池 紗耶加

人材部 人材三課 渥見咲子

人材部 人材三課 鈴木由梨

### 現在の従業員数 2020年10月1日現在の人員構成をお知らせします。

| 部門    | 部課   | 役員 | 社員 |     | 嘱託 |    | 契約社員 |    | パート |    | 計  |     | 総計  |
|-------|------|----|----|-----|----|----|------|----|-----|----|----|-----|-----|
|       |      |    | 男性 | 女性  | 男性 | 女性 | 男性   | 女性 | 男性  | 女性 | 男性 | 女性  |     |
| 事務部   |      | 1  | 2  | 4   |    |    |      |    |     |    | 3  | 4   | 7   |
| 営業部   |      |    | 8  | 3   |    |    |      |    |     | 5  | 8  | 8   | 16  |
| 環境施設部 | 環境一課 |    | 28 | 52  | 3  | 11 |      |    | 24  | 46 | 55 | 109 | 164 |
|       | 環境二課 |    | 3  | 2   | 1  |    |      |    | 4   |    | 8  | 2   | 10  |
|       | 環境三課 |    | 4  | 1   | 2  | 1  |      |    |     | 2  | 6  | 4   | 10  |
|       | 環境四課 |    | 2  |     |    |    |      |    |     |    | 2  |     | 2   |
| 人材部   | 人材一課 |    | 12 | 95  |    | 1  |      | 10 |     | 4  | 12 | 110 | 122 |
|       | 人材二課 |    | 2  | 71  |    | 24 |      |    | 1   | 16 | 3  | 111 | 114 |
|       | 人材三課 |    | 1  | 9   |    |    |      | 2  |     |    | 1  | 11  | 12  |
| 計     |      | 1  | 62 | 237 | 6  | 37 |      | 12 | 29  | 73 | 98 | 359 | 457 |

### Life Smile 編集後記

スポーツの秋です。最近筋トレはじめました。少し頑張るとすぐに筋肉がつるので、やんわりやっています。来春には成果を出したいと思いますが… 今号はメンタルヘルスケアを特集しました。ストレスを抱えている方はぜひ参考にしてください。だんだんと寒さが増し冬が近づいて来ます。心も体も健康で過ごせるようにしたいですね。

ライフスマイル編集長 中村 浩