

Internal newsletter Vol.41

2023年度 ◆◆●ハラスメントに関するアンケート調査実施について●◆◆

2023年度のハラスメントに関するアンケートを下記の日程で実施致します。メールまたはLINEにてアンケートフォームを送信させていただきますので、ご回答をお願い致します。また社内報にもQRコードを掲載いたします。QRコードから回答可能ですのでご活用ください。

例年、ハラスメントへの理解を深めて頂く為の確認事項も記載しておりますので、ご一読の程よろしくお願ひ致します。皆様のご協力をよろしくお願ひ致します。

アンケートフォーム

こちらの QRコードからも回答可能です。



《日程》 2月21日(アンケート送信) ~ 2月26日(回答締切)

*** ハラスメントのない職場を! ***

ハラスメントが起こってしまう要因?!

- ハラスメントがなくなる理由には、
- ①してはいけないことを正しく知らない「無知」
 - ②自分の行為がハラスメントに該当することに気がつかない「無自覚」があります。

気づかないうちに、自分がハラスメント行為を行っているかもしれません。

まずは、何が「嫌がらせ」に該当するのか? 知識を身につけハラスメントをなくしていきましょう!

ハラスメント相談窓口

- 本社総務 TEL☎:0853-63-2643 携帯☎:090-8180-8367 Mail✉:ninose.e.c@outlook.jp
- 三絡事業所 TEL☎:0853-73-7280 mail✉:adachi.s@ninose.co.jp
- 外部窓口(保健師岩谷さん)mail✉:iwatani.m@kenko-work.com

ハラスメントについてご相談がごありの方は窓口へご連絡下さい。ご本人の承諾なく上司や行為者に対するヒヤリング対応などを行う事はありませんのでご安心下さい。

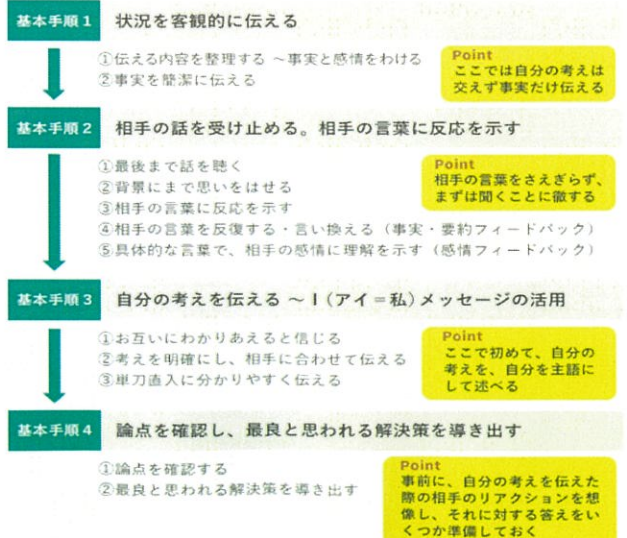
防止と対策を考えよう!! 加害者にならないために

(1)自分の常識と相手の常識は異なることを認識する
⇒『普通はこうでしょ!』と相手を否定していませんか? 人によって考え方は異なります。『自分の考え=普通=正解』とは限りません。

(2)「だろう」判断から「かもしれない」判断へ
⇒「わざわざ説明しなくても分かるだろう」
「これぐらいのことは許されるだろう」とだろう判断をしていませんか? この考え方はハラスメントのリスクを高めます。
▼「分かっていないかもしれない。改めて確認しよう!」
▼「許されないかもしれない。承諾を得ておこう!」
かもしれない判断でハラスメント行為を未然に防ぎましょう。

被害者にならないために

(1) うまく断る方法を知っておく
相手から「この人は何をしても文句を言わさそう」「この人は自分より気が弱そう」「この人にはつけ入るスキがある」と思われると、ハラスメントを受ける対象となってしまうかもしれません。
「No」を伝えるに相手を対してハッキリと「No」を言うことは難しくても、相手の気分を害さずに柔らかく断るための考え方と方法を知っておきましょう。



Health Check 寒暖差疲労5つの対策

寒暖差疲労とは、気温差(7℃以上)が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー(鼻炎症状)などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。今年の2月は寒暖差が激しいので5つの対策をご参考にしてください!

- ①体を中から温める。冷たいものを取り過ぎないように。よく噛んでたべましょう。
- ②体を外から温める。お風呂にはゆっくり浸かりましょう。
- ③体を軽く動かす。20分程度のウォーキングがおすすめ
- ④ゆっくりと深い呼吸を行う
- ⑤腸内環境を整える



寒暖差疲労チェック!

総務課 : 0853-63-2643
携帯 : 090-8180-8367
連絡網メール : ninose.e.c@outlook.jp
にのせHP
https://ninose-denshi.com/
会員ページ 1-ザ-名 : NinoseECバカド : ninose2643

LINE :

