

社会保険労務士からの三方一両得だより

平成31年4月20日 第115号

失って初めて大切さが分かれるとは言いますが・・・

当事務所のスタッフ1名が今月から産休に入りました。来年の5月に復帰予定です。昨年から分かっていたことですのである程度の準備をしていましたが、やはりたった3人の事務所で1人いなくなると厳しい状況になることもあります。(自分自身が時代に逆行して深夜まで仕事をすれば良いだけのことですが)常日頃からスタッフには感謝しているつもりでしたが、改めて考えてみれば、こんな零細事務所で働いてくれることがまさに奇跡のようなものです。

そんな忙しくなったタイミングで、レーザープリンターが急に印刷出来なくなりました。こんなこともあろうかと新品の予備機を買っておいたのですぐに対応できましたが、それでも色々と修理を試みたり、プリントドライバーの設定などで1時間近く時間を無駄にしました。

そして極めつけが、インターネットが突然繋がらなくなったのです。電子申請の作業中でしたが突然エラーになり、メールのやり取りも含めて、一切の通信が出来なくなりました。光電話を利用しているため、事務所の電話もアウトです。スマートフォンを使っていますので、ある程度は対応できますがやはり圧倒的に不便です。修理に来ていただいたところ、ルーターが壊れているため修理では対応できないとのことで、新品と交換ということになりました。

さすがに光回線の予備を引くまではできませんが、いかにネットに依存しているかを再認識させられました。

今思うことは、初めてスタッフを雇用する際、当初1名の予定だったのに何となく2名を採用した自分自身の判断を褒めてやりたい。その2人で全ての情報や知識を共有していて貰ったおかげで、忙しいながらも仕事は回っています。(でも復帰までの代替要員募集中です)



この黒い箱がルーターです。



配色は適当です。

我が家の畑

当事務所で管理している中央分離帯の花壇に、今年も様々な色の花が咲いています。チューリップ、パンジー、ビオラです。

一昨年お店で買った球根のチューリップの花が咲き終わってから、新しくできた球根を掘り起こして乾燥

保管し、昨年の秋に植えなおしたものです。花はきれいに咲いたのですが、どうも背丈が去年より短くなったような気がします。

ネット情報では、寒暖のリズムや冬の寒さの影響もあるようですが、いつものことながら、本当の原因がどれかは分かりません。

職場でのストレスも高まる春……「職場高 血圧」に要注意！

春は人事異動による仕事内容の変更があったり、入退社する人も多く、新しい環境に慣れるまでは普段よりもストレスが掛かった状態になりがちです。自社の状況に変わりが無くても、取引先の担当者が変わることもあれば、業務フローの変更などはとかく年度替わりの4月に行われがちです。そんな普段よりも少しだけストレスが掛かった春は、実は高血圧に注意が必要な季節なのです。

医師の診察時や健康診断時に測定する血圧は正常でも、家庭等それ以外の場所で測定すると高い数値を認めるものを「**仮面高血圧**」といいます。何らかのストレスが掛かると、普段の血圧は正常でも、血圧が急激に上がって正常値を超えてしまう病態です。この状態が続くと本当の高血圧に移行すると指摘する医師もおり、注意が必要です。

「職場高血圧」はこの仮面高血圧の一種であり、職場で仕事時のストレス等により血圧値が上昇する症状をさします。

仕事時の血圧値を測ることは、普段ないでしょう。健康診断等での数値は正常値であるために職場高血圧であることに気が付かず

に放置し、発見・対処が遅れてしまう点が職場高血圧の怖いところです。

その間、血圧が高い状態が継続することから、それを原因として心臓・腎臓等の障害が進行してしまったり、脳卒中や心筋梗塞になる危険性が高くなったりしますので、職場高血圧は通常の高血圧以上に用心が必要であると指摘されています。



職場高血圧は、職場で血圧を測定することで発見できます。また、職場での継続的な血圧測定は、より正確で詳細な血圧情報の把握や、それに基づく治療等にも役立ちます。これらを踏まえ、近時は、従業員が仕事時に血圧を測定できるよう、職場に血圧計を設置する会社も増えてきました。

特にこの春、職場で人事異動や業務の見直し等が行われたところでは、ストレスも高くなっていると考えられます。血圧計は比較的安価ですので、メンタルヘルス等の対策と合わせて、「血圧」にも注目して対応を検討してみてはいかがでしょうか。