



Wakayama. Workable. Working.

vol. **10**
(2021 年 11 月 15 日 発行)

発行／一般社団法人和乃絆
編集／就労移行支援事業所
マイパレット

一般社団法人 和乃絆
就労移行支援事業所 **マイパレット**

自立支援教室 ひだまりカフェ
就労定着サポート室 あしたば
〒641-0014
和歌山市毛見1130-1 T.Tビル1F
電話番号：073(463)0064

<https://wanokizuna.org>

じぶんで「はたらく」をえがこう！

11月、 過労死等 防止啓発月間です

皆さん、仕事と疲れ、溜まっていますか？

「過労死」は、しばしばニュースでも耳にする

言葉ですよね。今年の夏には、過労死ラインが2

0年ぶりに改定されたことも話題になりました。

「過労死等」とは、業務における過重な負荷に

よる脳・心臓疾患や業務における強い心理的負荷

による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患

のこと、です。厚生労働省は、毎年十一月を「過

労死等防止啓発月間」と定め、過労死等をなくす

ためにシンポジウムやキャンペーンなどに取り組

んでいます。

「過労死等」の要因は大きく二つに分かれます。

① 長時間および過重労働による脳や心疾患

② 過労やハラスメントなどによる精神疾患

死亡に至らなくても、①や②によって起こる疾患

も、防止すべき「過労死等」に含ま
れています。

令和2年版過労死等防止対策白書

によれば、年間総実労働時間はゆる

やかに減少傾向（※パートタイム労

働者の比率が年々上昇していること

も労働時間減少の理由のひとつ）で

すが、自殺者数総数のうち、勤務問

題を原因・動機の1つとするものの

割合は、増加傾向にあるというデー

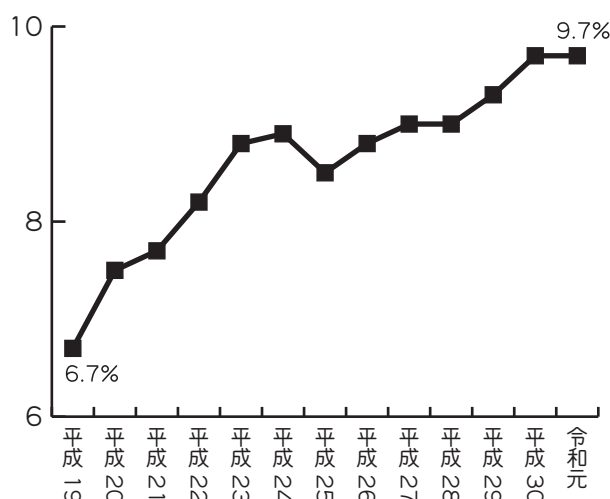
タがあります。

私たちは、「過労死等」の問題に

どう対策、予防していけば良いので

しょうか。労働者自身、個人で注意

することを整理してみましょう。



(図) 自殺者数総数のうち、勤務問題を原因・動機の1つとするものの割合

引用元：令和2年版自殺対策白書 厚生労働省より

はやく
早めに病院
相談してみよう

- ・ イライラ
- ・ 眠れない
- ・ 死にたくなる



せいしんか
精神科

- ・ 息切れ・息苦しい
- ・ 胸が痛む
- ・ むくみがひどい



じゅんかんきないか
循環器内科

- ・ 麻痺・しびれ
- ・ ろれつが回らない
- ・ 激しい頭痛



のうしんけいないか
脳神経内科

※ 診療科は病院によって異なる場合もあります、まずはかかりつけ医に相談してみましょう

働きのすぎ？ 自分の状態を 確認してみよう

「過労死等」の予防として重要なことは自分の状態を冷静に確認することです。確認する方法は主に3つ考えられます。

① 勤務時間を振り返る
残業がどのくらいあったか、業務量はどうかだったか記録して振り返ると負担度が確認できます。数字などで記録するとよいでしょう。

② チェックシート
ストレスチェックなどチェックシートを記入して結果を確認してみよう。定期的に行うと自分の状態に気付くきっかけになります。

③ 周囲の人に相談する
自分で気付くのは難しいですが、同僚や家族はすでに気付いているかもしれません。

面接の持ち物チェック

リモートでの面接も増えてきましたが、やっぱり対面での面接を行う企業がほとんどです。まずは、約束の時間に待ち合わせ場所に到着することが、何よりも必要なことです。

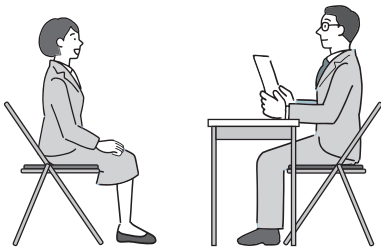
面接は、緊張するもの。緊張すると、うっかり忘れものが起こったりします。面接時に必要なもの、あった方がよいものを整理しました。

必要なもの

- ☐ 履歴書や職務経歴書など応募書類
- ☐ ハローワークからの紹介状
- ☐ 筆記用具（ペンとメモ帳）
- ☐ 求人票や応募要項
- ☐ A4の書類が折らずに入るカバン

あった方がよいもの

- ☐ 腕時計
- ☐ 免許証や障害者手帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 小さな鏡



編集後記



これは、きかんじょうほうし、わ、わ、わです。はたらく、はたらきたい、ひと、をおうえんする、ためのものです。あつさ、から、いっきに、さむく、なりました。きせつが、かわると、ふと、つかれが、でてきたり。じぶんの、つかれ、ふりかえって、いきましよう。じぶんをまもるのは、じぶん。ごじあい、ください。

Tokyo 技能五輪 アビリンピック 2021

2021.12/17
12/20

東京ビッグサイト (東京国際展示場)

※12/18-19に同時開催
障害者ワークフェア 2021

賛助会員を 募集しています

一般社団法人和乃絆では、
会員を募集しています。

賛助会費は1年につき
1口3,000円から。
月額250円で会員になる
ことができます。
会員には、機関情報誌の
発行や芳名特典あります



Wakayama.
Workable.
Working.

わ (和歌山発) .
わ (働く・働きたい) .
わ (仕事応援情報) .
働きたい・働く人の
仕事応援情報サイト

テキスト配信中
詳しくはこちら

※文章データの更新は、
原則発行日以降、遅く
なる場合もあります



わかやま
ムーン

発達障害

自助会 (当事者会)

毎月第3木曜日

18:30-20:30

きずなライブラリー
(毛見1130-1 T.Tビル1F)

発達障害と診断された
本人 (当事者) 同士が
語らう会 / ご家族の方
や支援者でも参加OK
参加費: 300円

サカイハッツ友の会

はたらくオトコシリーズ



だいわ
(有)大和リネンサービス

リネンサービススタッフ

和歌山市井ノ口384-1

はたら はじ ねんはん す
働き始めてもう3年半が過ぎました。

おしぼりやタオルを洗濯する工場内は

あつ 暑いですが、毎日頑張っています。

きがい 機械にタオルを入れて畳んだりしています。

めざ タオルマスターを目指しています。