

衛生委員会議事録（72回）

日 時	2023年10月18日 16:30	
場 所	ビデオ会議	
出席者	委員長	-
	産業医	諏訪内医師
	衛生管理者	人事総務部 並木
	事務局	人事総務部 並木
	委員	情報システム室 原 マーケティング部 永田 教育企画部 塩向
議題	・ 仕事に役立つ頭の切り替え方	
決定事項・報告事項	<p>■ ストレスに対処するには、考え方をどうするかが非常に大事。考え方を考えるだけで、気分も変わり、ストレスを感じにくくなる。</p> <p>■ グループワークで、いろいろなシチュエーションに応じた気持ちの切り替え方を学んでみるとよい。</p> <p>< 上手な頭の切り替え方のポイント ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気分は思考に左右される。 考え方が変われば気分も変わる。 考え方や気分が変われば行動や結果も変えられる ・ バランスの取れた思考が大切 ポジティブ思考が良くて、ネガティブ思考が悪いわけではない。 時と場面に応じて柔軟な考え方ができると Good 	