

牧師先生各位
役員会御中

定期健康診断の受診とストレスチェックの実施のお願い

日本ホーリネス教団奉仕局

主の御名を賛美いたします。

いつも、奉仕局のためにお祈り、また、ご協力いただき、ありがとうございます。

奉仕局では、今年度より、先生方の健康維持、特に病気やメンタル不調の早期発見ために、年1回の定期健康診断の受診とストレスチェックの実施のフォローをさせていただくことといたしました。

先生方には以下の実施を、各教会においては先生方が以下を実施することへの配慮をお願いいたします。

1. 定期健康診断の受診

極力、自治体などが提供する無料の健康診断を利用し受診をお願いいたします。無料の健康診断の受診が困難な場合、健康診断費用は教会でご負担いただきますようお願いいたします。教会での費用負担が困難な場合には、奉仕局において「健康診断受診費援助」を行いますので請求してください。

2. ストレスチェックの実施

以下に従って、「ストレスチェック」の実施をお願いします。

① ストレスチェックの意味

「ストレスチェック」は、ご自身のストレスの状況を客観的に判断し、ストレスが高く不調になる前に適切な対処をしていただくために行うものです。

② ストレスチェックの実施方法

ストレスチェックはセルフチェックとさせていただきます。相互に理解が得られるのであれば、ご夫妻や気の合う牧師仲間できいっしょに実施してみるということでも良いかもしれません。

厚生労働省が提供する以下のサイトにアクセスいただき、「5分でできる職場のストレスセルフチェック」および「疲労蓄積度セルフチェック(働く方用)」を実施してください。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

興味があるページがあればお読みいただくのも良いと思います。

③ 実施後の対応

あくまでもセルフチェックとして実施していただきます。自分自身を知り、それぞれのストレス状態に応じた対処を行ってください。

特に、高ストレスと判定された方で専門家に相談されたい方は、各医療機関の他、以下などをご利用いただいても良いかもしれません。

- ・ カウンセリングオフィスお茶の水:キリスト教の信仰に基づく心のケア(牧師とその家族は割引あり)
村上純子氏/小淵朝子氏
- ・ CMCC・特定非営利活動法人 キリスト教メンタル・ケア・センター 藤崎義宜師
- ・ MCC マザーズ・カウンセリング・センター 山中正雄師

なお、本相談費用も「高額医療費援助(月額1万円を超える医療費を援助する制度)」の対象といたします。

3. アンケートへの対応のお願い

定期健康診断、ストレスチェックとも、極力、11月末までの実施をお願いいたします。どちらの結果も教団(奉仕局)で収集することは行いませんが、別紙、アンケートへの回答を11月末までに奉仕局へご送付ください。

在 主