

ストレス たまってる？

ストレス解消法

いま、長時間労働やサービス残業により、青年の労働環境はますます悪くなるばかりです。ストレスのために長期間休んだり、会社を辞めざるをえない状況に追い込まれている青年は少なくありません。

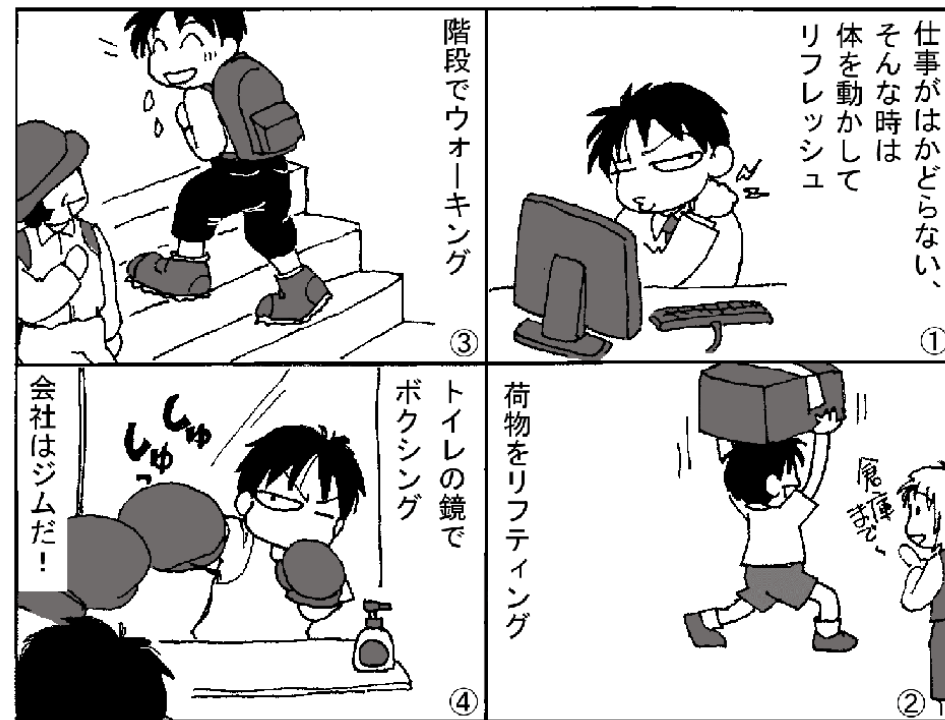
いくつかのストレス解消法を紹介しましょう。ひとつは、同期など気の知れた仲間と飲み会や食事会を行うのが良いです。大切なのは、同じような悩みを抱えて

いる友人同士で、愚痴を言い合ったりすることです。みんな、上長や仕事の進め方に不平・不満を持っていたりしていません。辛いのは自分だけではないことが分かります。思いを共有することでストレスは緩和されます。しゃべること自体もストレス解消法のひとつです。しかし、忙しくてなかなか都合がつかないことも多いでしょう。みんなが残業で遅くなったとき、誘い合ったり夕食や夜食を食べに出かけるなど工夫してみてください。

長時間の残業が続いて本当に辛いときは、思い切って定時に帰ったり、年休を取るべきです。そうい

ことをしづらに職場の雰囲気かもしれません。そのためにも間に合わなくなるかもしれない。しかし追い込まれた状況で質の良い仕事ができるでしょうか。“事故”が起こってからは手遅れです。期日に遅れても、たいてい他にもっともらしい理由を見つけれられるものです。“勇気”のいる行動かもしれません。職場環境を変える第一歩になる

ストレスの定期検針も忘れずに



近頃の若いモン

「学生のうちは勉強が仕事」と思っていたけど、社会人になってもやっぱり同じ。「人生日々勉強！」と誰かが言っていた。考えてみると“学生”と“社会人”の違いって、時間があるかお金があるかだと思ふ。学生時代、遊ぶお金に困っていただけ、今は逆に暇が無い。「まあ、そのうち休みをもらって海外にでも」と考えながら、夜は友と酒を飲む。あ、結局やっていることは学生の時とおなじだ。(笑)

学生時代と今

投稿歓迎



女性の働く環境は変わった？

処遇制度改定がスタートして約半年が経とうとしていますが、女性の働く環境はどのように変わってきたのでしょうか。仕事の評価は、公正にされているのでしょうか。先日、日立に勤務する女性たちが集まって様々な職場の様子を交流しました。

「最近では現場の女性たちも、結婚して出産しても辞めないで働きつづける人が増えてきているわ」

「技術職の女性は、出産して育児休業もとらずに産休明けから働いて、残業も多いと聞いている」

「事務職の職場では、辞めてゆく女性の後はすべて派遣社員に置き換えられている」

「夫婦共働きで勤務していた女性が、夫が配転になって、子ども2人預けて働き続けている」等々

育児休業制度が導入され、短時間勤務や技能職へのフレックスタイム制度適用、託児所、Sチャレンジなど女性が働き続ける環境での前進面はあります。

しかし、正社員が減らされ、派遣や請負で働く女性が多く配置されて、権利を行使できない人が増えているのでは、どんな制度も『絵に描いたモチ』になりかねません。

また技術・研究職の女性に見られるように、育児休業など取っていたら浦島太郎になってしまうのでは？という不安等で、家事・育児に余裕を持って働く選択も出来ない状況が生まれています。

会社が【FFプランの概要】に掲げている採用・任用・働き方・環境整備・意識改革のそれぞれで後退している部分があり、成果主義導入でいっそう働きにくくなってきています。女性に対して公正な評価が行われているのか、組合の検証が必要です。

ピラや情報をホームページで見られます。

パソコン <http://www.hitachikon.net>

ケータイ <http://www.hitachikon.net/i>

仕事、生活などの相談も受け付けます。

Eメール info@hitachikon.net

TEL(携帯) 090-3534-8626(谷口)



日立懇 <発行> 2004年9月 第120号

日立関連労働者懇談会

〒108-0073 東京都港区三田3-2-20

(電機労働者懇談会気付)

TEL(03)3455-6006 FAX(03)3451-3595

もよりの連絡先

茨城 029-273-2785 (舞良)

茨城 0294-32-1048 (馬場)

東京 042-394-0937 (谷口)

神奈川 0465-48-5327 (中村)

静岡 0543-65-0433 (多田)

愛知 0561-54-6222 (成木)

大阪 06-6939-2905 (森)

見つけよう！あなただけの時間

