

まなぶがまニュース

第3号
2016.11.18

実行委員会なう。(^ 0 ^) /



あいち青年集会「まなぶがま」開催に向けて、実行委員会では「組合の大切さを伝えられる人になる」という統一目標を掲げ、日々、頑張っております。組合については、私たちが知らないことがまだまだ多いので、学び、協力し合い、価値ある集会にしたいと思います。現在は、各単組の青年たちが、学習班と交流班で分かれ、それぞれの具体的な方向性を固めています。

組合に入ってるけど、よくわからないという方がいましたら、ぜひ参加してみてください。楽しく学び、仲間の輪を広げましょう！

自治労連愛知県本部・自治労連共済愛知県支部共催
2017あいち青年集会「まなぶがま」
場所：蒲郡市・西浦温泉ホテル東海園
日時：平成29年1月28日（土）～29日（日）

半田市職の安田です！
皆さんが、組合について楽しく
学べるよう、実行委員として
取り組んでいます！！
一緒に蒲郡で学ぼうね♪



2016青年アンケート考察コラム ～今回はメンタルヘルスについてです！～

メンタルヘルスとは「心の健康」のことです。近年、「心の病」で仕事ができなくなる人や、長期で休む人が増えて大きな社会問題になっています。その原因は職場での人間関係であったり、仕事の量の増加による恒常的な長時間残業など、職場の労働環境や職務内容によるストレスが主な要因です。職場におけるメンタルヘルスケアが、とても大事になっています。このようにメンタルヘルス問題は、本人の問題ではなく、職場に原因があることがほとんどなわけですが、何か自分で対策できることはないのか？と思い少し調べてみました。

脳のエネルギー源となるブドウ糖。頭が疲れたときは消化吸収の早い糖質でエネルギーを補給することが有効であると言われています。しかし本当に疲れていて食欲も湧かないときは、アミノ酸を摂ってみましょう。ドーパミン、ノルアドレナリンといったやる気スイッチをいれる神経伝達物質を分泌させるためにはアミノ酸が必要です。アミノ酸を摂ってまずは前向きな気持ちをもってください。そうすれば少しずつ食欲も回復してくるかもしれません。オススメは牛乳です。牛乳には人の体内で生成できない必須アミノ酸が豊富に含まれています。これから寒い季節になってきます。おやすみ前にホットミルクを飲んで、明日の元気を蓄え、暖かくして眠りについてはいかがでしょうか。

