

# つちはし事務所通信

# 4

April  
2011



発行: つちはし社会保険労務士事務所  
〒770-0815 徳島市助任橋 3-3-1 田村ビル 2F

TEL 088-611-5558 FAX 088-611-5580

Email: [sr@tsuchihashi-siki.com](mailto:sr@tsuchihashi-siki.com) 発行日: 2011年4月1日

## 災害発生後のメンタルヘルス対策

3月11日、東北地方太平洋沖地震がありました。皆様自身やご家族は、大丈夫でしたでしょうか？皆様の会社への影響はございませんでしょうか？被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈りいたします。

今回の事務所通信では、震災後に必要なメンタルヘルス対策についてお伝えいたします。避難を余儀なくされている宮城、福島などの方が大変なのは当然ですが、親しい人に被災者がいたり、また心痛む被災地の映像を毎日目にしているだけでも、気づかないうちにも心にダメージを受けている可能性があります。簡単にですが、ストレスのチェックと対策についてお伝えします。

### 【ストレスチェック】まずはセルフチェック！

- ・大切だと分かっていることでも、一生懸命になれない
- ・他の人といても、その人との距離が遠く感じられる
- ・ものごとに感動しなくなる
- ・先のこと、将来のことを考える気になれない
- ・寝つきが悪くなったり、すぐ目を覚ましたりする
- ・いらいらしがちで、ささいなことにもすぐかっとする
- ・物事に集中できない
- ・物事に敏感になって、眠気もおきない
- ・わずかなことにもひどく驚く

～ 該当項目が多いほど注意が必要です～

(京都大学防災研究所地域防災システム研究センター)

### 【ストレス対処法】

- ・心が不安定になるような刺激(映像等)を避けましょう。
- ・心身の変化や動揺が起こるのは自然な反応です。自分の感情を認め、受け入れましょう。
- ・家族や友人や仲間など安心できる相手とできるだけ一緒に過ごし、思いを話しましょう。
- ・食事・睡眠・休養などをしっかりととりましょう。気付いたときに大きな深呼吸をするだけでも違います。
- ・普段から慣れた仕事をし、できるだけ大きな変化を起こさないようにしましょう。
- ・気になる症状がある場合は、専門家に相談しましょう。

### 【被災地での労災保険・健康保険の取扱いについて】

**労働災害** 地震で被災した場合であっても、状況によっては労災保険の給付が行われます。まずは相談を。

**健康保険** 被災された方は、被保険者証がなくても医療機関での受診ができます。また、被災者は病院の窓口で払う健康保険の一部負担金が免除されます。

**労働保険料・健康保険料** 被災地域の事業所へは、厚生年金料及び労働保険料等の納付期限の延長・猶予が行われます。

**雇用保険の特例** 被災により事業が休止・廃止したために、一時的に離職を余儀なくされた方については、事業再開後の再雇用が予定されている場合であっても、失業給付を受給できます。

### 【計画停電による休業について】

今回の計画停電の時間帯における事業場に電力が供給されないことを理由とする休業については、原則として労働基準法第26条の使用者の責めに帰すべき事由による休業には該当しないから、休業手当を支払わなくても法第26条違反とはならない。

との旨の通達が出されましたが、これはあくまで、計画停電中の時間帯についてであり、計画停電中以外の休業は、原則として休業手当の支払が必要とされますので、注意が必要です。

## 平成 23 年度の雇用保険率は前年据え置きと決定！

厚生労働省より、平成 23 年度の雇用保険料率が発表されました。

会社負担分も従業員負担分も去年と同じ保険料率のまま据え置かれることになりました。

### 雇用保険率の負担の内訳

事業の種類	内 訳 雇用保険率	失業等給付に係る率		二事業率
		被保険者負担分	事業主負担分	
いわゆる一般の事業	1,000 分の 15.5	1,000 分の 6	1,000 分の 6	1,000 分の 3.5
			計 1,000 分の 9.5	
いわゆる農林水産業* 清酒の製造の事業	1,000 分の 17.5	1,000 分の 7	1,000 分の 7	1,000 分の 3.5
			計 1,000 分の 10.5	
いわゆる建設の事業	1,000 分の 18.5	1,000 分の 7	1,000 分の 7	1,000 分の 4.5
			計 1,000 分の 11.5	

雇用保険に関する保険料のうち、雇用保険二事業に充てる部分は、その全額を事業主の方々が負担しています。上の表の「二事業率」とされている保険料の大部分は、助成金（代表例：雇用調整助成金・中小企業緊急雇用安定助成金）の原資になっています。収めた保険料を有効活用するためにも、是非、活用できる助成金がないか、日頃からチェックしておきましょう。

また、今回の地震の影響で事業活動に支障が出た場合の助成金についてのお問い合わせも、お気軽にどうぞ。

9

あとがき つちはし事務所より

- 大震災より、3週間が経ちました。が、まだ犠牲者の方の正確な人数も分からず、福島原発ははまだ予断を許さない状況、関東では計画停電が行われ・・・と毎日、新聞、テレビ、インターネットには胸がふさがれるようなニュースがあふれ、直接被災しなくても心を痛めている人は多いのではないのでしょうか。職場の中でも、スタッフが知らず知らずのうちにストレスをためて、言い争いが増えたり、やる気が出ず仕事がかたくなったり、ということがあるようです。スタッフの様子がいつもと違うな、と感じたら負担を減らし休養が取れるよう配慮しましょう。さらに詳しい情報が知りたい方には、ネットからダウンロードできる小冊子「職場における災害時のこころのケアマニュアル」([http://www.rofuku.go.jp/oshirase/pdf/kokoro\\_no\\_kea.pdf](http://www.rofuku.go.jp/oshirase/pdf/kokoro_no_kea.pdf))がお勧めです。
- 今年の3月15日、お陰様でつちはし事務所は、11周年目を迎えることができました。昨年は、10周年記念としてホテルでスタッフ全員とささやかな会を開きましたが、今年は、そのお金を東北の被災者の方への義援金としておくらせていただきました。こんな時だからこそ、目の前のお客様のお役に立つ仕事をして、幸せになって頂き会社を元気にすることが、社会を元気にすることだと、改めて感じています。みんなが、持ち場で目の前の人を幸せにしようと心を込めて仕事をすれば、きっと日本国中に元気が広がる。そう信じています。“がんばろう日本！”

