

Union Welfare

京都大学職員組合がご案内する、より豊かなワーク&ライフのための福利厚生インフォメーション

2018

Spring

編集・発行：京都大学職員組合
京都市左京区吉田本町 京都大学内
TEL：075-761-8916（内線 7615）



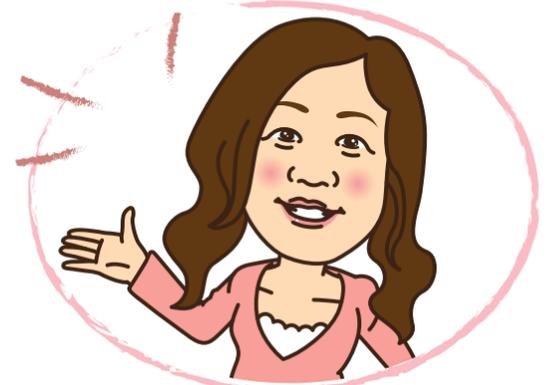
メンタル不全 を早期に気づくためには



～周囲の人ができること～

皆さんこんにちは。職員組合の定期相談の担当をしている産業カウンセラーの大槻久美子です。今回は、周囲の人や本人が、どのようなポイントでメンタル不調をいかに早く気づくことができるか？をお伝えしたいと思います。

皆さんは、メンタル不調というどのようなことを思い浮かべるでしょうか？やはり一番に浮かんでくるのは「うつ病」という病名ではないでしょうか。このうつ病は、厚生労働省が実施している患者調査によれば、2008年には104.1万人と100万人を突破し、2015年には、112万人と著しく増加しています。だからこそ「メンタル不調＝うつ病」となってしまったのかもしれない。



メンタル不全は早期発見が大切

さて、このうつ病はどのようなものでしょうか？

厚生労働省は、『「憂うつである」「気分が落ち込んでいる」などと表現される症状を抑うつ気分といいます。抑うつ状態とは抑うつ気分が強い状態です。このよううつ

状態がある程度以上、重症である時、うつ病と呼んでいます。』としています。そこで自分や周囲の人がうつ病となったことをどうすれば自分自身や周囲が気づくことができるかということです。うつ病は、早期

発見が何よりも大切なのです。残念ながら発見が遅くなるほど治るまでに時間が必要になります。ただ、うつ病は、今流行のインフルエンザのように「熱が上がる」、「体の節々が痛い」などはっきり認識できる症状がないため周囲の人はもとより、本人も気づきにくいいため、発見が遅れてしまいやすい病気でもあるのです。



早期発見のポイント

では、どんなところに気づけばいいのでしょうか？

まずは、職場で働いていると具体的な変化に気づくポイントを医学博士の鈴木安奈先生が提唱されている「けちなのみや」のサインで見てみましょう。（これは、自分自身にも周囲の人にも合わせてみるすることができます。）そして、周囲の人の不調に気づくポイントは、その人の「いつもと違う様子」を見つけることにあります。でも、「いつもと違う様子」は、「いつもの様子」を分かっているないと気づくことができません。

例えば、「いつもとなんだがちがうな?」、「顔色が悪く、元気がない」や「挨拶の声が小さい」また、「朝は元気が無いが、毎日遅くまで残って残業をしている」「提出できない書類もある」などその人本来の様子や行動の違いなどの「その人の常態からのズレ」から気づくことができます。

また、もう一つ気づくポイントは、「集団からのズレ」です。例えば「一人になりたがる」や「集団行動したがる」などといった集団からのズレなどにも現れてきます。

- け：欠勤が多くなる
- ち：遅刻・早退（欠勤になるまでの状態）
- な：泣き言を言う
- の：能率や効率の低下
- み：ミスや事故が増える
- や：「やめたい」と言い出すことが多くなる





周囲ができる大切なこと

では、実際に職場の同僚が病んでしまった場合ですが、どのような行動をすればいいのでしょうか？

同僚としては、ぜひ「サポーター」になってあげてください。治療者や指示者ではなく、あくまでも「サポーター」です。「サポーター」とは、温かい気持ちで接して応援し、見守るという立場です。そしていつもと違う様子に気づいたら「最近どうしたの？」や「何か心配事でもあるの？」などの声をかけてみてあげてください。できれば早い段階で相談窓口などを紹介していただければとても助かります。うつ病は、心が強い、弱いということはありません。仕事のプレッシャーや長時間残業、働きにくい職場環境などが続けばだれしもうつ病に陥る病気であることを理解していただき、元気にいきいきと働ける状態を作っていくように個人の一人ひとりが注意することも必要ですが、周囲に対しても目を向けて助け合いながら作るようにしてみてください。気になることがあれば定期相談窓口気軽に連絡してください。



声をかけてあげる
相談窓口を紹介する



一般社団法人
カウンセリングルーム

Big Smile

健康な職場づくりと豊かな人づくりのための
経験豊富な心のケア専門家による
コンサルテーションサービス

京都大学職員組合において、定期・随時相談を承っています。
詳しくは、本誌の「心の健康相談」の案内をご覧ください。

〒601-8002 京都市南区東九条上殿田町1 エンブレム京紋 805号
Tel : 075-201-7351 WebSite : <http://www.ns-bigsmile.com/>

京都第一法律事務所

★顧問先の組合員・ご家族の相談は初回無料です。
詳細は本誌 P3 上段の案内をご覧ください。

◎ 無料電話相談

組合員さん限定 / 初回 20 分以内の電話での相談にも
対応しております。

フリーダイヤル **0120-555-262**
(毎週木曜・午前10～午後3時)

◎ 女性弁護士による女性のための相談予約

女性の方のみご利用いただけます。女性職員が対応
します。

女性専用予約フリーダイヤル

0120-282-207
(平日・午前10～午後3時)

所在地：京都市中京区烏丸通二条上る時絵屋町 280 番地ヤサカ烏丸御所南ビル 4 階
受付時間等の詳細は Web サイトをご参照ください <http://www.daiichi.gr.jp/>

谷 文 彰	渡 辺 輝 人	大 河 原 壽 貴	秋 山 健 司	大 島 麻 子	糸 瀬 美 保	寺 本 憲 治	尾 崎 彰 俊	森 田 浩 輔	藤 井 豊
奥 村 一 彦	荒 川 英 幸	飯 田 昭	森 川 明	村 山 晃	浅 野 則 明	岩 橋 多 恵	高 木 野 衣		

所属弁護士 (18名)
〔京都弁護士会所属〕



法律相談

Lawyers

職員組合は、京都で最大規模の法律事務所である京都第一法律事務所と顧問契約をしています。

相続、離婚、財産管理、交通事故、債務整理・過払、近隣トラブルなど、日常生活で生じる様々な法律問題を幅広くサポートしています。

また、同法律事務所は、職場でのハラスメントや、研究・教育現場の法律問題にも精通する、大学に勤務する教職員にとって心強いパートナーです。

組合員は初回無料で法律相談を受けることができます。

定期相談：原則として第1月曜日の15:00～17:00 組合事務所にて

随時相談：法律事務所と時間調整の上訪問して相談

電話相談：下記の時間帯に弁護士が待機しており、20分程度の相談を受けられます。

毎週木曜日 10:00～12:00
13:00～15:00



ご利用の詳細については、職員組合のWebサイトをご覧ください。
<https://www.kyodai-union.gr.jp/>
スマートフォン用QRコード→



心の健康相談

Mental Health

一般社団法人カウンセリングルーム BigSmile と契約し、組合員は初回無料でカウンセリングを受けることができます。

私たちの職場は今、本当に忙しくなっています。仕事がどんどん増え続け、長時間勤務を余儀なくされている方も多いことでしょう。また、様々な雇用形態の人が同じ職場で働く中で、コミュニケーションがうまくいかず、人間関係の摩擦が生じることも少なくありません。

このようなストレスが続くと、体調にも異変をもたらすこともあります。そうなる前に、気がかりなことがあれば、誰かに相談するとフッと心が軽くなるかもしれません。

定期相談：原則として第3火曜日の16:00～19:00 組合事務所にて

随時相談：カウンセラーと時間調整の上、訪問して相談



ひまわりは BigSmile のイメージ・フラワーです

ご利用の詳細については、職員組合のWebサイトをご覧ください。
<https://www.kyodai-union.gr.jp/>
スマートフォン用QRコード→



子育て・保育園相談

Childcare

京大（吉田地区）の最寄りに朱い実保育園、風の子保育園を設置している社会福祉法人樹々福祉会から、組合事務所に定期的に保育士に出張いただき、組合員向けの子育て相談・保育園入園相談を実施しています（無料）。

両園は1965年に職員組合が学内で開設した共同保育所を起源にします。

授乳や離乳食の与え方、作り方。夜泣きとの向き合い方。おやこ共に元気になれる遊び方。働きながら子育てをするための、保育園入園手続きの方法、

希望の保育園に入園するためのポイントなどなど、子育て・保育のお悩みにお答えします。朱い実保育園、風の子保育園の見学も受け付けています。

定期相談：原則として第2火曜日の12:00～13:00（昼休み）組合事務所にて

相談対応：朱い実保育園・風の子保育園の保育士



写真はイメージです

ご利用の詳細については、職員組合のWebサイトをご覧ください。
<https://www.kyodai-union.gr.jp/>
スマートフォン用QRコード→



ホテル利用優待

Hotels

ご宿泊優待

職員組合は、ダイワロイヤルホテルズと提携し、系列のリゾートホテルの宿泊が **6,300～7,700 円** の特別優待価格にてご利用になれます（最繁期除く）。学会の会場として、ゼミ旅行やクラブ・サークルの合宿などのご利用に最適です。組合員の紹介があれば、学生のみのご利用でも特別優待価格を適用いたします。

ブライダル優待

職員組合は、京都ブライトンホテルと提携し、組合員は結婚披露宴の利用優待を受けることができます。

- ・ウエディングケーキ無料
- ・親族控室のご利用が無料
- ・披露宴料理セットの割引
土日祝日（仏滅除く） 5%割引
平日と仏滅の土日祝日 10%割引
- ・当日の新郎新婦の一泊無料

※ブライダル斡旋業者等を経由した優待利用や他の優待との併用はできません。



写真はイメージです



ご利用の詳細については、職員組合の Web サイトをご覧ください。

<https://www.kyodai-union.gr.jp/>
スマートフォン用 QR コード→



初級英会話



原則として毎週月曜日のお昼休みにネイティブスピーカーの講師を迎えて初級者向けの英会話教室を開催しています。組合員の方は無料で受講することができます。ランチをとりながら、気軽に英会話に親しんでみませんか？



作品例

生け花教室



原則として第2，第4金曜日のお昼休みに組合事務所で開催しています。関心のある方は一度のぞきにきてください。費用は各回のお花材料代 1,000 円のみです。

師範：専慶流 岩本利子さん
(職員組合 OB)



京大 PPM2.5 の 3 人

うたごえ喫茶

職組組合で結成された「京大 PPM2.5」メンバーがホストとなり、うたごえ喫茶を開いています。概ね月1回組合事務所にて、リクエストをとりながら、童謡・唱歌や JPOP 労働歌・京大職組オリジナル曲などを歌い合い、交流しています。

企業組合は起業を応援し、経営をサポートします

- ◎税務経理を共同の力で運営しています
- ◎社会保険、労働保険もお任せください
- ◎組合に入った時から節税ができます

昭和企業組合

〒606-8226 京都市左京区田中飛鳥井町1番地
TEL 075-791-3472 <http://showakigyo.jp/>

沿革

1953 年中小企業等協同組合法に基づき設立
1960 年京都府表彰優良組合
1965 年京都市表彰優良組合
1974 年全国中央会表彰
1993 年中小企業庁表彰
現在 加入事業所 40 件



住宅取得割引

Housing

職員組合は、住宅供給事業者と協定を締結し、住宅取得の割引制度を設けています。組合未加入でも京大教職員とその関係者であれば割引が適用される場合もあります。割引の適用は、協定事業者との商談に際し、職員組合が発行する紹介状のご提示が必要です。

住宅は、一生涯で最も高額な買い物です。組合員、教職員のみなさんの暮らしの一助となれば幸いです。

協定を締結している住宅供給事業者は右の6社です。本誌6～7ページの広告もご参照ください。

- ★(株)長谷工コーポレーション
- ★近鉄不動産(株)
- ★大和ハウス工業(株)
- ★伊藤忠ハウジング(株)
- ★京阪電鉄不動産(株)
- ★野村不動産(株)



ご利用の詳細については、職員組合のWebサイトをご覧ください。

スマートフォン用QRコード→

<http://www.kyodai-union.gr.jp/welfare/Housing/>



Voice

附属図書館

山崎 千恵さん

憩いの時間：英会話ランチ

同 僚がお昼休みの初級英会話に誘ってくれました。当時の私は育休復帰して間もなく、語学の予習復習に割く時間の余裕はとてないと遠慮しましたが、同僚はいつも楽しそう。しばらくして私も参加することにしました。職員組合の英会

話の先生は留学生です。よく話題にあがるのは休日の過ごし方、季節の行事、大学内の事件、それから食べ物のこと。不慣れな英語でのやりとりに最初は正直緊張しましたが、今やそんな緊張は微塵もありません。スマホ片手に単語を引きつつ、職場や職種が違う参加者や先生と交流できる英会話ランチが待ち遠しくなりました。憩いの時間です。

同じく同僚の勧めもあって、先日はお昼休みのミニ講義にも参加しました。続きの話が聞きたい、自分でも参考文献を読んでみようという探究欲が沸くお昼休みでした。こうして一緒にどう？と誘ってくれる同僚が近くにいることは本当にありがたく、私もそうありたいと周囲に声をかけるようになりました。組合の活動を知るきっかけになればとも思いながら。

教育ローン (証書貸付型・カード型)

けっこう使える
だからおすすめ!

あなたと
わかちあう
次の一歩

ろうきん

そうだよね!
でも、実は結構違うんだよ!
ろうきんは
親身になって
相談に
乗ってくれるよ。

「ローンって、
どこにも同じだと
思ってた……」

京大職組の

ミニ講義

「知る」は楽しい!



Lectuer archived on YouTube

<https://www.kyodai-union.gr.jp/mlec/>

ダイズ生産と環境ストレス

～耐えるか、逃げるか?～

講師：白岩立彦 教授 (農学研究科)

ダイズは、世界の生産量が過去 55 年間に 10.7 倍にも増大し、“奇跡の作物”と呼ばれます。良質な油とタンパク質の供給源として需要が増え続けているためです。しかし、日本のダイズの単収(単位面積当たり生産量)は、水稻のそれに比べて、著しく低くかつ不安定です。私は、ダイズの単収向上を目指して、いわゆる多収品種を育成するために鍵になる形質や環境ストレスによる収量低下機構などについて、作物生産生態学的な研究をしています。

圃場の作物は、多かれ少なかれ環境ストレス下にあります。日本のダイズ作では、生育初期が梅雨に当たるので過剰な水分による障害(湿害)が多発し、近年、夏に高温乾燥が温度上昇によるマイナスも懸念されています。それらを克服して生産を向上させる方策は、ストレス耐性品種を開発すること、およびストレスの発生を回避すること、に大別されます。耐えることと逃げること、どちらが得策か、いくつかの研究を紹介したいと思います。

<https://youtu.be/g7gMGzvgTMg>
Recorded Dec.27, 2017



東京新聞

望月衣塑子 記者

【対談】

京都大学

高山佳奈子 教授

【対談企画】望月衣塑子記者 × 高山佳奈子教授

(東京新聞 社会部)

(京都大学 法学研究科)

Recorded Nov.14, 2017

収録映像① <https://youtu.be/oPBC9a8Zv4I>収録映像② <https://youtu.be/anfH6c5nvNY>収録映像③ <https://youtu.be/Ybd0malntkc>

「この子らを世の光に」

～人間尊重の発達論・社会保障論の源流をたどる～

講師：田中 真介 准教授 (国際高等教育院)

講師希望により映像を収録していません

Recorded Jan.29, 2018



「六大企業集団の無機能化」

講師：田中 彰 准教授 (経済学研究科)

<https://goo.gl/ABjpYt> (組合員限定)

Recorded Oct.26, 2017



「日本の養殖業の現状と将来」

～陸上養殖の可能性について～

講師：豊原 治彦 准教授 (農学研究科)

<https://youtu.be/npQE3DtSM0s>

Recorded Apr.25, 2017



京都大学職員組合 加入申込書

申込日 年 月 日

ふりがな 氏名 性別 男・女

生年月日 西暦 年 月 日

所属部局 部署

職種/職名

雇用形態 常勤 有期雇用 時間雇用 再雇用その他 ()組合費 給与控除 (通常はこちら)給与控除以外の徴収法を希望 ()

E-mail @

いずれかに○を (1. 仕事用 ・ 2. 個人用) ※組合からの情報を受けるのに便利です。携帯メール可

Web サイトからも加入お申込みいただけます
<http://join.kyodai-union.gr.jp/>

あとがき

昨春に発刊いたしました本誌 Union Welfare は、なんとか創刊1周年を迎えることができました。これも組合員のみなさん、読者のみなさん、提携事業者のみなさんのご支援の賜です。この場をお借りして御礼申し上げます。

これからも京都大学で働くみなさんのお役に立つ情報をご案内いたしますと共に、職員組合の福利厚生事業の一層の充実に努めてまいりますので、引き続きのご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

発行：京都大学職員組合

〒606-8317 京都市左京区吉田本町 京都大学内

Tel : 075-761-8916 | 内線 : 7615(本部地区) | Fax : 075-751-8365

Email : office@g.kyodai-union.gr.jp | URL : <http://www.kyodai-union.gr.jp>

発行日：2018年3月1日