

「自分だけ短時間勤務をして定時前に帰るなんて迷惑だ」
「妊娠したならほかの人を雇うから、早めに辞めてもらいたい」

みなさんの会社は、どうでしょうか。
このようは発言を耳にしたりしていませんか？
ここまで典型的なものだけでなく、近しい言動はありませんか？

昨年までは、「妊娠・出産、育児休業・介護休業等を理由として会社は対象者を不利益に取り扱ってはいけない」という定めがありましたが、さらに1月からは「上司や同僚からの妊娠・出産、育児休業・介護休業等に関する言動により妊娠・出産等をした女性労働者や育児休業・介護休業等取得者の就業環境が害することがないように防止措置を講じなければならぬ」というものが加わりました。

先の例は、厚生労働省からでていたパンフレットの中にあるハラスメントの典型的な例です。1度でも言ってしまえばハラスメントになるものや繰り返し、継続的に言うことでハラスメントになるものなど言動の種類、また上司なのか同僚なのかでも判断は変わります。
いずれにせよ会社は、このような妊娠・出産、育児休業・介護休業等を理由としたハラスメントが起こらないように、防止するために以下の措置を講じなければなりません。

- ①事業主の方針の明確化及びその周知・啓発
- ②相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備
- ③職場におけるハラスメントへの事後の迅速かつ適切な対応
- ④職場におけるハラスメントの原因や背景となる要因を解消するための措置

これらの防止対策は、ほぼセクシュアルハラスメントと近しいため、そちらの参考にして防止措置を検討してもよいでしょう。

ただ、平成11年に義務付けられたセクシュアルハラスメントと違い、妊娠・出産、育児休業・介護休業等を理由としたハラスメントは、新しい概念です。ニュースでひどい例を聞くことはあっても、普段のちょっとした言動や同僚同士の会話までがハラスメントになるかもしれないと意識できている人は、多くありません。

ハラスメントを起こさないためには、まず正しい知識をすべての労働者が身につけることが大切です。

音楽を聴くことで得られるメリットは、様々なところで語られていますが、やはり自分の好きな音楽を聴くことで体に良い効果を得られる事が多いようです。

代表的なものと

- ・リラックス効果
- ・ストレス軽減
- ・集中力アップ

でしょうか、その他にも血圧が下がったり、記憶力アップもするそうです。アップテンポな音楽を運動中に聴くとテンションが上がり、代謝が良くなってダイエットに効果的という事も！？

そんなメリットだらけの「音楽」ですが
実は、今回おすすめしたいのは「音楽」を「奏でる」です。

つまり、楽器を演奏する！

おすすめするポイントは

- ・達成感
- ・ストレス発散

です。

作曲するスキルはないのでお気に入りの曲の楽譜を買ってきてはそれを真似て演奏するのですが、大体が難しく1日や2日ではできません。毎日、繰り返し練習しながら演奏できる部分を増やしていきます。

一曲まるごと演奏できたときは、もの凄く達成感が得られますし同時にストレス発散にもなっているので気持ちいい。そして楽器演奏のトレーニングを行うことは認知能力を向上させるだけでなく、物理的なスキルとパフォーマンスを向上させるそうです。

最後におすすめする楽器を紹介します。

それはギターです。

他の楽器もそうかもしれませんが、入門セットなら手頃な価格からあります。エレキギターならアンプに接続しなければ大きな音がでないのが近所迷惑にならない。弾かなくなってもインテリアになる。

ここまでおすすめしておきながら何ですが、大学卒業と共にギターを弾く機会が減って今ではギターがインテリア状態となっております。

私もこれを機会に弦を張り替えて久々に「音」を出して「楽」してみようと思います。

システム所属 阿部豊



..... * . + °

【大槻事務所だより】

今月のテーマは 「H29年より実施！『過労死等ゼロ』 緊急対策の概要」です。

URL: http://www.otuki.org/p_otsukidayori/pdf/vol95.pdf

..... * . + °



| 4 | 社労士Q&A



【執筆者】 大槻事務所 労使関係研究会

Q: 労働組合と団体交渉を行うことになったのですが、移動する時間が無いので、社内の会議室で行おうと考えています。何か問題がありますでしょうか。



A. 団体交渉は、社外の施設で行うようにしてください。

団体交渉を行う場所につきましては、「交渉の時間を区切る」「仕事・業務と切り離す」ことが、重要となりますので、社外の施設で行うようにしてください。

団体交渉を社内の施設や組合の事務所で行いますと、時間制限が無く、長時間の団体交渉となってしまうことがあります。また、社内の施設で行いますと、仕事・業務の延長になりかねませんので、組合活動と仕事・業務を切り離す必要があります。

例えば、市区町村の施設や民間の貸会議室等で行いますと、時間制限もあり、会社から離れたところで団体交渉を行うことができます。

上記をふまえた上で、日時等と同様に労使お互いが都合の良い、出向きやすい場所で構いませんので、組合と相談の上で決めるようにしてください。

