ЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖ 働くあなたの公的年金&保険

知っ得情報 NO.75

2009.11.01.

ЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖ

★保険&年金基礎知識 ~保険とメンタルヘルス~

★トピックス ~けちな飲み屋~

長引く世界的不況の影響で、

日本だけでなく、働く環境は厳しいものになっています。

厳しい仕事、辛い人間関係、他の様々な要因から 身体だけでなく、精神的な健康を損なうケースも多くあります。

今回は、公的な保険と、メンタルヘルスのお話です。

★保険&年金基礎知識 ~保険とメンタルヘルス~

職場での人間関係、仕事の重圧、いじめなどによるストレス、 又、家庭環境の変化等により「うつ病」などを発症される方々が 多数いらっしゃいます。

生きていく中で、人間は様々な出来事に遭遇することになりますが、 その出来事から受ける衝撃尺度で、最大は「配偶者の死」他、 家庭環境に関する出来事が上位を占めています。

職場では、仕事への再適応、内容の変化、責任変化、 上司とのいさかいが続きます。

今回は、「うつ」と診断された場合、どのような対処をしておくことが必要か をテーマにしたいと思います。

●まずは、就業規則を確認しよう

診断書で数ヶ月の休養が必要と診断された場合、会社の就業規則を確認する ことをお勧めします。

休業期間がどの位認められているか。休業の手続き、必要な書類、その期間は 無給か有給か。

休業期間中に医師の診断書の提出を定期的に求めている会社もあります。

休業期間中の各種保険料の徴収はどうなっているか。

症状が緩和されて、一時的に復帰が出来ても再発した場合は、

前期間を通算するか、しないか。

職場復帰の手続き、主治医の診断書とともに、会社の指定する医師の受診が 必要と定めている会社も多数あります。

休業前にこれらのことを確認しておきましょう。

定めてある期間内に復帰が出来なければ、延長が出来るのか、 退職となるのか等を予め知っておくことはとても重要なことです。

●次は、収入の確保

休業中が無給となれば、その期間の収入をどう確保するか。

健康保険の傷病手当金が当てはまるケース まず、長期の休養を余儀なくされた場合は、健康保険の傷病手当金の 申請を考えましょう。申請が通れば、1日当たり現在は、標準報酬日額の2/3が 支給されます。

日額は、ネットで、標準報酬月額表を検索すると、ヒットしますので、 それを参考にして下さい。

・労働者災害補償保険法が適用されると考えられる場合 また、仕事が原因(過重労働、パワハラ、ひどいいじめ、嫌がらせ等)に よるものであれば

労災申請も視野に入れて。

新しく設けたことです。

今年、厚生労働省は、うつ病等の精神疾患や自殺についての 労災認定基準を10年ぶりに見直しをしました。 見直された点は、ストレスの強さを3段階で判断し 、強度3で「ひどい嫌がらせ、いじめ、または暴行を受けた」という項目を

2008年度に精神疾患で労災申請をされた方は927人、

労災と認定を受けた方は269人。20~40歳代が全体の8割を占めました。 しかし、50歳代が各世代別の増加率では最も高かったと報道されています。

何より、収入の道をきちんと確保し、療養に専念することが大事です。

●西尾はこう思います

メンタルな部分は他人にはわからない苦しみでもあり、 わかってもらえない苦しみでもあります。 ストレスと感じたら、まず家族に全てのことを話すこと。 1人でかかえこまないこと。 自分で自分を追い詰めないこと。専門医に受診することが大切です。

★トピックス ~けちな飲み屋~

こころの危険サインとして、『けちな飲み屋』と臨床心理士の方が教えてくださいました。

け⇒欠勤

ち⇒遅刻

な⇒なきごと(を言う)

の⇒能率低下

み⇒ミス(がふえる)

や⇒やめたい(辞めたいと口にする)

このような症状が頻繁に現れる時は、サインが出てるなと意識して、 まずは心をリリースしてやりましょう。

~~~~~編集後記~~~~~~

誰でも、休みたい時、遅刻したい時、泣きごとをいいたい時 ありますよね。

そんなとき、私は、私の、けちじゃない飲み屋さん =行きつけのおうどん屋さん=で、生ビールを一杯。 そして、軽くおうどんかラーメンを。

それだけでも、ずいぶんとリラックスできます。

皆様も、あなただけの、けちじゃない飲み屋さん

働くあなたの公的年金&保険知っ得情報

ありますよね?

発行システム:『まぐまぐ!』http://www.mag2.com

配信中止はこちら』http://www.mag2.com/m/0000180112.html
