

## 1 1月のご挨拶 | 冬の気配とともに、心身を充たす季節へ

日ごとに寒さが増し、いよいよ冬の足音も聞こえてくる頃となりました。

目まぐるしく変わる業務環境の中や、慌ただしさの中にあっても、職員一人ひとりが輝ける職場を目指し、私たち職員部門代表者は活動を継続しています。

疲労感や気持ちの切り替えに苦労されるなど、しんどいときは、どうか我慢せず声にしてください。一人で抱え込まず、**周囲と連携し支え合うことが大切です。**

私たちは、「なんでも相談できる環境を継続的に構築する」（5月の挨拶より）という思いのもと、引き続き、皆様の声に耳を傾け続けています。

あなたの声は、職場を良くする大切な一歩です。現場からの声こそが、大学・病院の強靭さを高める大切な糧になります。

### 季節のご挨拶

季節の変わり目に負けず、この秋も、皆で手を取り合って進んでいきましょう。

### 健康のひと工夫

おいしいもので、体重が増えないように、運動も取り入れましょう。体調を崩しやすい季節の変わり目です。休養も取りましょう。

### 相談のご案内

業務の課題、職場環境、健康面の不安など、どんな小さなことでも一人で抱え込まず、**周囲・部門代表者・職員代表**へお気軽にご相談ください。

01

### 気づく

小さな違和感や負担を言語化します。

02

### 共有する

ご希望の匿名性を確保し、必要時は部門代表者会議で共有します。

03

### つなぐ

必要に応じて職員代表が橋渡しします。

04

### 解決へ

現場と連携し、実行可能な改善を進めます。