

保健だより

2025.12.15

いろいろな場面で、カタカナの言葉を耳にする機会が増えました。
聞いたことはあるけれど、いざ説明しようとなると
「結局、どういう意味だったかな？」と迷うこともありますよね。

そこで今回は、よく聞くカタカナ言葉を
「とどのつまり、どういうこと？」という視点で
シンプルにまとめてみました。
肩の力を抜いて、気軽に読んでいただけたらうれしいです。

よく聞くけど、結局どういうこと？ 語録

用語	日本語で簡単に言うと
コンプライアンス	ルールと常識は守ろう
ガバナンス	好き勝手やらせない仕組み
ダイバーシティ	人はみんな違う前提で考えよう
ハラスメント	相手が不快に感じたらアウト
サステナビリティ	この先も続けられる？
SDGs	未来にツケを回すな
アカウンタビリティ	説明から逃げない
情報リテラシー	出す前に考えよう

用語	日本語で簡単に言うと
エンゲージメント	関わるなら本気で
ウェルビーイング	心も体も無理なく保たれている状態
メンタルヘルス	心の健康も大切に
セルフケア	自分の心身は自分で守る
リスクマネジメント	トラブルを想定して備える
エビデンス	思い込みではなく根拠
グレーゾーン	白黒はっきりしない領域

どれも新しい考え方というより、昔から大切にしてきたことを、
今の言葉で言い直しているものが多いように感じますね。

言葉そのものに振り回されるのではなく、
「結局、何を大事にしようとしているのかな？」を考えるヒントになれば幸いです。

12月の体調管理について

寒さが本格的になり、年末も近づいてきました。
忙しい時期だからこそ、体調を崩しやすくなります。

- 手洗い・うがいをこまめに
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を意識する
- 体調に違和感があれば、無理をしない

風邪やインフルエンザ対策をしながら、
心も体も大切に、年末までしっかり過ごしていきましょう。

