

西日本総合コンサルタント(株)

社員研修会：メンタルヘルスセミナーを開催

今回、社員の健康管理セミナーとして、メンタルヘルスに対する自己ケアの観点から、佐賀産業保健総合支援センター・出前講座により下記のとおり社員研修・健康管理セミナー「セルフケア教育～自分自身でメンタルを予防しよう～」について、佐賀県産業保健総合支援センター 登録産業医／産業保健相談員 横田直行氏を講師にお招きして研修会を開催しました。

研修内容は、ストレスによるメンタルヘルスへの影響や BSCP による **自分自身のストレス解消パターンの分析と改善方法**、**ストレスによる体調不良判断と対処法**、**職場ストレスを減らす上司へのアドバイス**など、とても有意義な話を聞くことができました。

日 時：令和4年6月7日（火） 10時開始

場 所：西日本総合コンサルタント(株)大会議室及び執務室

参加者：当社役員、社員（41名）

大会議室参加（25名）及び自席 Zoom 参加（16名）に分散

*今回は三密を避けるため、総務・営業 G、測量 G、補償 G の社員が大会議室参加、それ以外の社員は、自分の席でウェブセミナーにより参加

【↓講師：横田 直行氏】



職場のストレスを減らすための 上司の皆様へのアドバイス

- ・相手に応じた指導方法
- ・相談して良かったと思われるように
- ・やりがい／働き甲斐を伸ばす
- ・結果だけでなく、過程も見る
- ・十分なコミュニケーションを図る
- ・チームとして最大限の力が発揮できるような環境づくり

【↓開催挨拶：福島代表取締役社長】



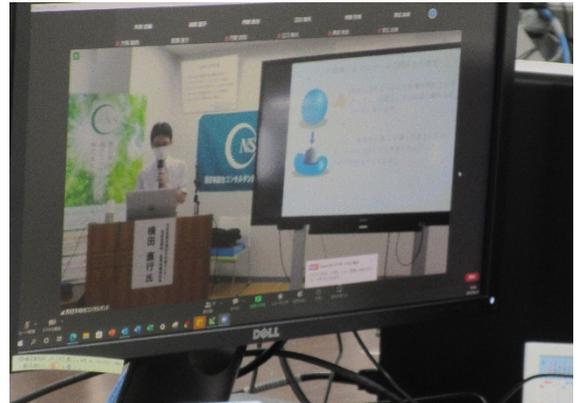
【↓大会議室での研修状況】



【↓自席での研修状況】

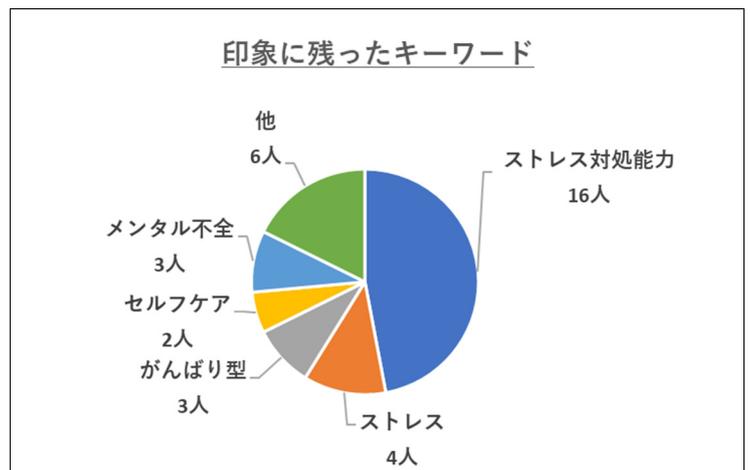
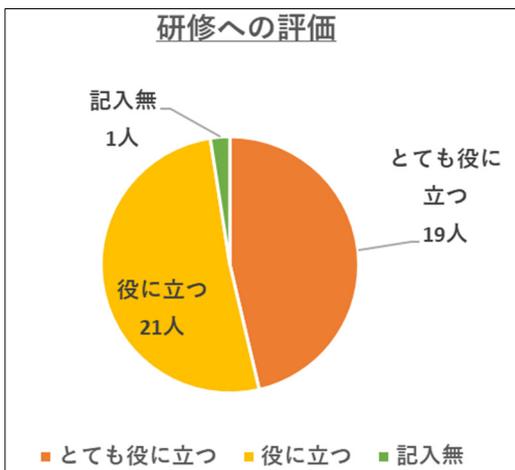


【↓自席から見える会場の模様】



【←講師への謝辞：大串専務取締役】

■ 研修参加後のアンケート



- ・ 研修に参加したほぼ全員が「今後の役に立つ研修だった」と評価
- ・ 印象に残ったキーワードでは「ストレス対処能力」が最も多く回答