

西日本総合コンサルタント(株)

社員研修会(職場のメンタルヘルスセミナー)を開催

今回は、「職場のメンタルヘルスセミナー～ストレスに気づき、自分らしいセルフケアを目指しましょう～」をテーマに開催しました。

はじめに、長い職業生活健康に働き続けるには“ストレスとうまくつきあう方法を身につけて積極的に実践する”そして、“組織は従業員が安心して働ける職場環境をつくることが大事”と話されました。

紙面にてストレスチェックを行ったり、2つの事例に基づき伝え方のグループ討議も行ったりしました。現在のストレス状況や考え方等、自分を見つめ直す有意義な時間を過ごすことができました。

これから社員ひとりひとりがストレスと上手く付き合い、向き合いながら、健康いきいき職場を目指していきたいと思えます。

1. 日 時：令和2年8月21日(金) 10:30～12:00
2. 場 所：大会議室
3. 受講者：役員、社員(40名)
4. 研修概要

演 題：職場のメンタルヘルスセミナー

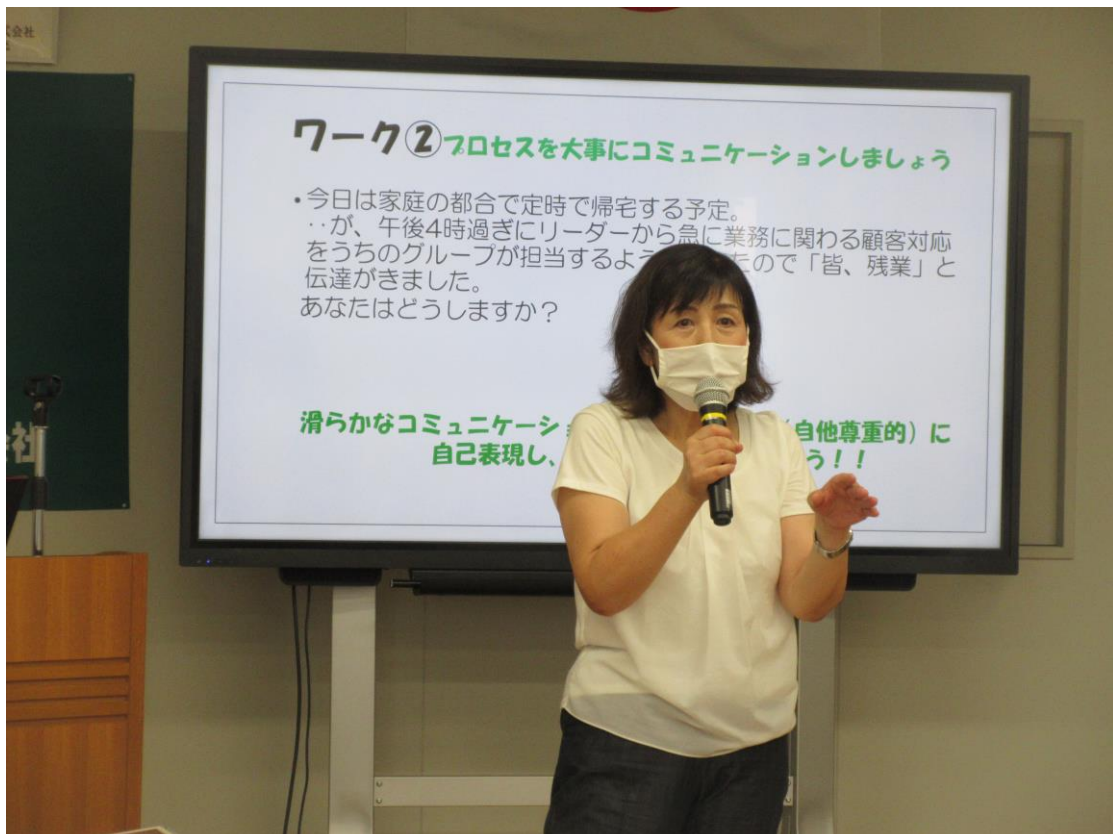
～ストレスに気づき、自分らしいセルフケアを目指しましょう～

講 師：佐賀産業保健総合支援センター 産業保健相談員

メンタルヘルス対策支援相談員：促進員

メンタルオフィス・リフレーム代表

シニア産業カウンセラー 真崎 康子 氏





(講師：真崎 康子 氏)

健康いきいき職場

1. コミュニケーションが良好
2. 創造性がある、自由な発想が生まれる
3. 仕事に前向きで“ピンチをチャンスにできる”前向きな職場風土がある
4. 目標を共有できる、一体感がもてる
5. あたたかい職場
6. 笑顔、笑いがある
7. ハラスメントがない

セルフケア

1. 普段からの健康生活でストレスを溜め込まないように心がけること (休日は休養とリフレッシュを！！)
2. 自分なりの楽しみを持つ
3. 休養・睡眠を十分取る
4. 心身に異変を感じたらかかりつけの医師へ早めに受診する
5. 職場の挨拶・声かけ・良い人間関係づくりで、それぞれが意識し実践する



お礼の言葉 (大串専務取締役)