

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とストレスのセルフケア」を開催

今回は、「メンタルヘルス(心の健康問題)とストレス(何らかの影響により本来の姿でいられない状態)」に対して、「いかにセルフケアしていくか」についての学び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、“組織は社員が安心して働ける、相談しやすい職場環境をつくることが大事”と話されました。

職場において、やはりいつもと違う、執務中に眠くなる(眠りの障害)など、心身の変化を感じたときに、職場の中で、状況を聞いてもらう、相談していくなど、「相談の第一歩が非常に重要である」と話された。幸い、当社には、専門的な資格(産業カウンセラー)をもった部署(総務グループ ML)があり、メンタルヘルスとストレスに上手く付き合い、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3年7月16日(金) 10:30~12:00
2. 場 所：大会議室参加(20名) 自席 Zoom 参加(25名)
3. 受講者：役員、社員(45名)
4. 研修概要

演 題：職場のメンタルヘルスとストレスのセルフケア研修会
「日々のストレス やりくり法」

講 師：佐賀産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策支援促進員
佐賀大学医学部看護学科 准教授：臨床心理学 村久保 雅孝 氏





(↑ 大会議室での研修参加状況)

セルフケアの方法

1. 普段の生活を振り返る：いつもとの違いに気づく
2. 周囲の人からの意見や示唆に耳を傾ける：自分では気づき難いこともある
3. 不調を周囲の人に伝える：自分で抱え込まない
4. 気分転換する：その場しのぎは重要
5. ONとOFFを区別する：OFFは自動的に始まらない
6. 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
7. (休日は休養とリフレッシュを！！)
8. 自分なりの楽しみを持つ
9. 休養・睡眠を十分取る
10. 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。専門的な支援を受ける
11. 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



(↑ 自席での Zoom 研修参加状況)



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



(↑ お礼の言葉 福島裕充 社長)