

メンタルヘルス対策

1.4 SECカーボン／阪神南〔H26〕

こころの健康を理解し、ストレスを予防・軽減するための知識を習得するため、外部講師によるセミナーを実施した。

<メンタルヘルス（セルフケア）セミナー>

1. 日 時 平成26年7月23日（水） 13:30～15:00
2. 場 所 SECカーボン 本社 会議室
(他事業所（名古屋営業所、東京事務所）はTV会議で受講)
3. 参加者 31名
4. 内 容

メンタルヘルスの近年の状況や基礎知識についての講義を受けた後、ストレスチェック項目を利用し、自分自身のストレス度合を図るとともに、どういうときにストレスを感じやすいタイプか知るなど、ワークを通じて確認した。また、実際に体を動かしてのリラクゼーションなど、その対処法について学んだ。

これにより、自分自身のストレスに気づき、予防・軽減するための知識を習得するとともに、メンタル不調を未然に防ぐ活動ができた。また、今後の取組として、ラインケアセミナーを開催し、あわせてメンタル不調者をだしにくい環境づくりを行っていく。

▼ 講義風景



15 株式会社ジャム・デザイン／神戸〔H25〕

メンタルヘルスの専門知識を有する外部講師を招き、メンタルヘルス不調のメカニズムについて学び、いろいろな対処法を確認しつつ、対人関係をスムーズにコントロールするための自己分析を実施した。

<ジャム・デザイン 元気アッププロジェクト>

1. 日 時 平成26年1月22日（水）
2. 場 所 株式会社ジャム・デザイン 会議室
3. 参加者 27人
4. 内 容

メンタルヘルスの専門知識を有する外部講師（特定社会保険労務士、産業カウンセラー）を招き、「セルフケア」と「人間関係の改善につながる自己分析TA」との2部構成で研修を実施した。

メンタルヘルス不調のメカニズムについて学ぶとともに、いろいろな対処法を確認しつつ、対人関係をスムーズにコントロールするための自己分析（交流分析〈TA〉）を実施し、それを基に自分の考え方・行動を見直せる気持ちを持つことで、ストレスを少しでも軽減できることを目指した。

受講後のアンケート結果をみると、27人中24人（88.9%）が今回の研修内容について「よく理解できた」もしくは「理解できた」と回答し、今後に役立ちますかという設問に対し、27人中22人（81.5%）が「とても役立つ」もしくは「役立つ」と回答している。また、「自己分析もでき、非常にためになる内容で良かったです。」「自分がどういう傾向を持っている、こういったタイプなのかを知っておくことで、大きなストレスを感じた時に対処しやすいと思いました」等の意見が寄せられている。

16 キッコーマン食品株式会社 高砂工場／東播磨〔H25〕

従業員のメンタルヘルス対策のため、外部の専門家による講演会を実施した。

<メンタルヘルス 頭の中を「見える化」しよう！>

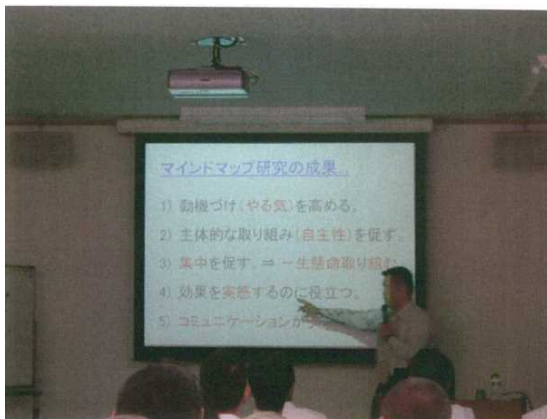
1. 日 時 平成25年10月3日（木） 13:00から
2. 場 所 キッコーマン食品株式会社 高砂工場 会議室
3. 参加者 35名
4. 内 容

メンタルヘルス予防活動を向上させることを目的に、びわこ成蹊スポーツ大学の豊田則成教授より、マインドマップを利用して自己の可能性を拡大するメンタルリテラシーについて講演いただいた。

マインドマップは、頭の中で考えていることを書いて外に出してみることで、心がすっきりする手法であり、職場内で「書く」「見る」「話す」など自己理解を深めるためのメソッドを体験することにより、メンタルヘルス休業者が出ない職場の健康づくりを目指した。

また、現場でのマインドアップの成果が発揮できるよう、管理職自ら手法を勉強することより、部下のメンタルヘルス対策に役立てられると期待される。

▼ メンタルヘルス講習会の実施風景



1.7 株式会社クボタ 阪神工場 尼崎事業所／阪神南〔H25〕

①ストレスに対する理解を深め、自分のストレスに気づき、対処する手法を知るとともに、②周囲のサポート必要性和職場で取り組めるメンタルヘルス改善策を学ぶため、外部講師による研修会を実施。

<講演会「みんなで心のセルフケア」>

1. 日 時

①平成26年3月11日(火) 16:30～17:40

②平成26年3月18日(火) 16:30～17:40

2. 場 所

クボタ 阪神工場 尼崎事業所 食堂

3. 参加者

①113人、 ②63人

4. 内 容

外部講師として川島睦美氏（株式会社インソース）を招き、メンタルヘルス研修会を実施した。講師から、①メンタルヘルスの現状、②ストレスの要因とストレス反応、③ストレスへの対処（セルフケア）について解説するとともに、④職場のコミュニケーションとして、話すこと、傾聴のポイントを意識した実践を行った。

この結果、「ストレス要因」の解説については参加者の65%が、「ストレスへの対処方法」については参加者の61%が、「考え方を変える」については参加者の63%が、役に立つと評価するなど、

①メンタル不調者の早期発見 早期相談・治療へつなぐことができる

②職場でメンタル不調者の気づき、サポートができる

③メンタル不調者及び長期休務者の減少ができる

と期待される。

▼メンタルヘルス研修会の実施風景

