

事業所内衛生管理者様及び
メンタルヘルス推進担当者様

産業カウンセラー/心理療法士
井上直哉

ビジネスパーソンのための 心を活かすメンタルヘルスセミナー詳細

拝啓

時下ますますご隆昌のことと存じます。

さて、この度 2017 年 10 月 3 日に、福島県会津若松商工会議所様にて、「ビジネスパーソンのためのメンタルヘルスセミナー」を開催させていただきました。

こちらのセミナーは、企業の衛生管理者さま及び事業所内メンタルヘルス推進担当者さまを対象とした、社内におけるメンタルヘルス環境の改善を図ることを目的とした、企業向けメンタルヘルスセミナーとなります。

<背景>

少子高齢化が進み、将来的な人材不足が叫ばれる日本社会において、優秀な人材を確保することは、日本企業の必須課題となっております。しかしながら、現状多くの優秀な社員が、精神的にも疲弊して休職や退職を余儀なくされております。内閣府の試算では、1名の社員の半年間の休業が、会社に400万円以上の負担となると言われており、社員のメンタルヘルスの改善が急務とされています。

そのような実情を踏まえ、厚生労働省においては、平成25年度より第12次労働災害防止計画が策定され、「平成29年度までにメンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所の割合を80%以上とする」目標値が、各都道府県労働局へ通知されました。また、平成26年には、「労働安全衛生法」が改正され、労働者が50人以上いる事業所では、ストレスチェックが義務づけられております。

このような背景の中、厚生労働省実施の労働安全衛生調査によると、職業生活等において強い不安、ストレス等を感じる労働者は5割を超えており、メンタルヘルス上の理由により連続1か月以上休業し、又は退職した労働者がいる事業場も年々増加傾向にあります。

そのため、本年3月には、『「過労死等ゼロ」緊急対策を踏まえたメンタルヘルス対策』が推進されました。

<セミナー開催の趣旨>

現在の企業では、経験と技術を必要とする専門分野の社員ほど、その負担も大きく、精神的に疲弊して就業が難しくなるというジレンマを持っています。また、几帳面で生真面目な社員ほど、仕事のプレッシャーや責任感を背負い易く、日常でのストレスの解消が出来ないという問題もあります。

今回のセミナーでは、それらの会社にとって人財ともいえる人たちが、仕事とプライベートでのメリハリをつけ、余暇にストレスを解消し、就業時間には仕事に集中して、本来の能力を発揮できるようになるための技術を指導します。

社内の衛生管理者さま及び事業所内メンタルヘルス推進担当者さまはもちろんのこと、実際に仕事のストレスを溜め気味だと感じている、社員の皆様にもご参加いただき、仕事とプライベートを両立した、心の健康に配慮したライフスタイルを身に付けていただくためのセミナーです。

敬具

<セミナー詳細>

■表題：ビジネスパーソンのための心を活かすメンタルヘルスセミナー

～仕事とプライベートでメリハリのある新しいライフスタイルを学ぶ～

■講師：産業カウンセラー/心理療法士 井上直哉

■講座時間：120分

パワーポイントによる座学とメンタルチェックなどの実習形式。

■講座内容

- ・現状を知るための問診（メンタルチェック）
- ・仕事とプライベートを楽しむ方法とは
- ・心の健康を保つ「メリハリ」について
- ・なぜ仕事のストレスは記憶に残り易いのか？
- ・仕事のストレスを引きずらない5つの考え方
- ・心を活かすための5つの方法 など

ご不明な点等あれば、下記までお気軽にお問い合わせください。

株式会社ヒーリングアース

〒965-0871 福島県会津若松市栄町 2-25 アビスビル 2F

TEL/FAX 0242-27-1672 井上直哉