



- 講師：鈴木美和  
(新潟労働衛生コンサルタント事務所)
- 日時：2017年7月14日(金) 13:30~17:00
- 会場：森の共育実修所「点塾」
- 参加人数：13名

[プログラム]

- 方向性の確認  
「今後、社内でのような人財を増やしていきたいか」  
「どのような人財に来てほしいか」
- 戦略としてのメンタルヘルス
- メンタル疾患の基本と対応
- ワーク「聴く」
- 事例検討
- ストレスチェックの活用

## チームリーダーのためのスタッフケア メンタルケアサポート

今回はプロの保健師である鈴木美和さんが講師です。本講座は、職場でのメンタルヘルス対策の中でも、特に「ラインケア」を中心に進められました。最初に鈴木さんから「(部下の)親になったつもりで一歩一歩積み上げてほしい。」というメッセージがありました。過度のストレスは社員のパフォーマンスを下げるため、企業が社員の健康に投資することは、その企業の生産性と持続性を保つ大切な戦略になるそうです。次に、うつ病(抑うつ)の症状や罹りやすい人の性格、周りの人がうつ病になった場合の初動対応、その後の治療の流れなどについてお話があり、産業医の先生を上手く巻き込むことも有効な手段であるとアドバイスいただきました。

「聴く」ワークや事例検討では、「意外と人の話を聴けていない」「文面でのやりとりが増え、会話が減った」など、職場でのコミュニケーションの課題が挙げられました。企業での実施が義務化されたストレスチェックはストレスを数値で判断しますが、最終的にはそれ以外の要素も含めた総合的な判断が求められるそうです。また高ストレスの方には話を聞いてみないと判断できないことがあるため、コミュニケーションが大切だと言います。最後に鈴木さんから「大変でも頑張る職場には笑顔と感謝がある。」というメッセージがありました。講座終了後も受講生からの質問が絶えず、関心の高さがうかがえました。



[講師より]

メンタル不調者への対応や、人をどう育てるか、ということに、皆さんが日々悩まれながら対応されていることがよくわかりました。

そんな日々の対応に少しでもお役に立てていれば幸いです。

ご自身の心のケアも大切にしてくださいね。セルフケアの回でもお待ちしております！

新潟労働衛生コンサルタント事務所

鈴木美和



CHECK OUT CARD

聴き方、話し方、  
やはり難しい  
ですね。むしろ  
学びたいと思っ  
ました。

CHECK OUT CARD

上司と部下という小さな単位  
だけで生きている会社。  
会社と社会のその間が  
「隙」をどうしてかいて  
完全な解決が難しいと感じた。  
しかし、小さなことから、  
まずは始めてみて、改善に  
つなげていきたい。

CHECK OUT CARD

笑顔と感謝  
= 良い職場作り

これにつぎるのは...  
相談できる相手がいる事  
が重要だと感じました。  
ありがとうございました。

CHECK OUT CARD

文字ではなく、**思い**  
声に出して、気持ちを  
伝える事の大切さを  
知りました。

CHECK OUT CARD

身を傾けよう!!

CHECK OUT CARD

傾聴、こそが  
感情移入しつづくと  
こころも落ち着かせる。  
「自分」をしっかりと  
持つ、ていすべしです。



CHECK OUT CARD

声をかける事。  
話を聞く事の大切  
が 忘れられない

CHECK OUT CARD

聞く力が  
大切

CHECK OUT CARD

専門的な知識を  
お持ちの先生から、  
"講演"ではなく  
参加型で受講できた  
ことが良かった。  
新たな認識で  
正しい知識を吸収する  
ことができた。

CHECK OUT CARD

皆さんの会社や相談が  
会社で、上司を褒めて  
かえり知りました。  
どんな相談して  
上司を褒めましょう！  
お返し、この声を  
聞かせて下さる方が  
前向きです。

CHECK OUT CARD

普段思っていた事を  
聞いてもらったり、  
話し合ったりして  
とても良かったです。  
ありがとうございました。

CHECK OUT CARD

相手の気持ち  
入る、聞くことの  
大事さ。  
まずは聴くこと  
ですね。

