

新しいメンタルヘルス研修のご提案

ストレスチェック制度への貢献

～職制の人間関係力を高め、職場の活性につなげる～

現在の日本企業の多くは、利益至上主義の中で、生産性を向上させるためにコストダウン・品質向上・納期短縮などといった合理化がすすめられ、合理化によるストレスは働く人に多くのしかかってきています。

その状況をふまえて労働安全衛生法が改正され、労働者数50名以上の企業(事業主)に2015年11月よりストレスチェック制度の実施が義務づけられました。

しかしながら、多くの企業のストレスチェック制度の実施状況はストレスチェックならびにストレスが高い人に対する面談指導のみにとどまり、努力義務とされている集団分析から職場改善についてはほとんど手がつけられていません。

そこで、弊社では「新しいメンタルヘルス研修」として、「組織を支えるのは人、人を支えるのは人」その貢献の一助となることを目指したいと考えます。

企画・指導：株式会社総合体力研究所

'GENKI' is good for mental health 'GENKI' is good for mental health 'GENKI' is good for mental health 'GENKI' is good for mental health 'GENKI' is good for mental health 'GENKI' is good

新メンタルヘルス研修の特徴

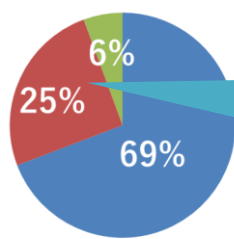
§ 1. 働く人のストレス対応力は**元気さ**にあった！

元 気 さ とは主観的健康観である！

その人なりの“元気さ”はその人なりの「生きるはりあい」、「働くはりあい」をどの程度感じているかの状態であり、活動的人生を送っているか、否かの指標である。

<「元気さ」と「ストレス」の現状>

「あなたはこの1ヶ月を振り返り、自分なりの元気が出せていますか？」



■ 出せている ■ 出せていない ■ 未回答

「元気さアンケート」清水 高子 監修結果より一部抜粋

企業で働く人の

4人に1人

が元気を出せていません

職場生活に関する
ストレス・不安・悩みの内容

1. 職場の人間関係 (41.3%)
2. 仕事の質の問題 (33.1%)
3. 仕事の量の問題 (30.1%)



2012年厚生労働省調査より一部抜粋 (複数回答可)

§ 2. 働く人の「元気さ」を高めるリーダーシップスキル

<リーダーシップの特徴>

- ・ リーダーとしての指示・命令
- ・ リーダーとして部下の力を無駄なく使う
- ・ 部下にやる気を起こさせる



仕事の管理と人の管理のバランス

常識的マナーとけじめ

ムダ・ムリ・ムラのない人間関係

<リーダーシップの現状 -労働生活と元気さの関係性->

労働生活の活性度と元気さの関係	あなたはこの1ヶ月を振り返り自分なりの元気が出せていますか？			
	とても出せている	出せている	出せていない	ぜんぜん出せていない
仕事はおおよそうまくいっている	96.2%	91.8%	55.6%	26.7%
私生活や職場で自分の存在感が感じられる	95.3%	90.2%	59.3%	31.5%
上司は相談しやすい雰囲気を持っている	88.6%	83.1%	62.1%	43.2%
職場で「おはよう」「お疲れ様」のあいさつが飛び交っている	90.2%	86.2%	71.2%	57.4%
今の職場で働いていることに満足している	92.5%	84.6%	53.9%	31.4%

仕事の適応	モチベーション高い	モチベーション低い
-------	-----------	-----------

心の状態	よっしゃの気持ちで働く	しょうがないの気持ちで働く
------	-------------	---------------



“元気さ”のカギはリーダースキルにあり！

元気さが出せている人は、ストレス対応能力が高く、勤労意欲や職場に対する満足感も高い傾向を示します。元気さが出せている人の和は、職場の活性、生産性の向上に繋がります。そして、“元気さ”のカギはリーダースキルにあるのです。

§ 3. ストレス対応力を高める運動

<運動とストレス -脳の活性に役立つ運動->

運動はストレスへの耐性を高めてくれると言われてしていますが、その要因は精神を安定させる神経伝達物質「セロトニン」が分泌されやすくなるからです。セロトニンを増やす運動としては、ウォーキングや呼吸法といった規則的なリズムのある運動がおすすめです。

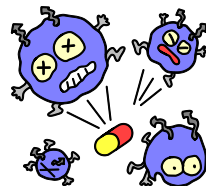
□ストレス耐性を高めるセロトニンの効果

ストレス耐性UP

セロトニン

の5つの効果

- 1.睡眠から覚醒へのシフトを行なう。
- 2.心の不安や緊張を取る。
- 3.自律神経を適度なレベルに保つ。
- 4.痛みの抑制。
- 5.正しい姿勢を保つ。



□ストレス耐性を高めるおすすめ運動

ウォーキング

繰り返しの要素があるリズム運動を行うことでセロトニンの分泌が促されます。ウォーキング中は心の中で「リズムをとり、規則性を維持しましょう。」



腹式呼吸法

横隔膜をしっかり使って酸素を多く取りこむ腹式呼吸は、脳に酸素が行き渡り、セロトニンの分泌が促されます。



新メンタルヘルス教育プログラム

---組織のストレス対応力向上を目指すリーダー研修---

対象者： 管理・監督者
(職制別での開催をおすすめします)
目的： 部下の元気さを高める
メンタルヘルススキルの向上

時間： 120～180分
形式： 5～8名のグループワーク形式
意見交換・相互啓発を促しながら
展開いたします

組織としての元気さ支援

法の遵守と人間関係力を高めるために

1. 職場のメンタルヘルス
 - ・心の健康づくり4つの対策
 - ・ラインによるケアの内容
2. 安全配慮義務としての法の遵守
 - ・心の健康づくり指針
 - ・メンタルヘルスケアのポイント
3. 管理・監督者の面接のポイント
 - ・メンタルヘルスの問題、気づきのポイント
4. リーダーとして部下とのコミュニケーションに必要なスキルを高める
 - ・ヒューマンスキルを高めるコツ
5. パワーハラスメント(パワハラ)・セクシャルハラスメント(セクハラ)
6. リーダーとしての品格を高める
 - ・常識的マナー
 - ・感情指数を高める



個人としての元気さ支援

リーダー自身のさらなるストレス耐性を高めるために

1. ストレスとは何か
 - ・現在はストレスがあふれているのか
2. ストレスと脳
 - ・元気さの意識性・行動性は脳が支配している
3. 感情指数(EQ)を高めると人生は変わる
 - ・感情指数(EQ)チェック
 - ・心を働かせてバランスを保つ
4. 脳内神経伝達物質セロトニンが人間としての脳のバランスを整える
 - ・セロトニン活性の効果
 - ・セロトニン活性を促す運動(ウォーキング・腹式呼吸法など)



セミナーの評価方法

1. セミナー前後での受講者の意識変化

セミナー前後に行う受講者へのアンケートによって、組織のストレス対応力向上への意識変化を確認します。

2. 3か月後の受講者の行動変化

セミナー後、受講者に行動宣言をしていただき、3か月後にその行動がどの程度できていたかを確認します。

企画作成

清水ヘルスケア

代表 清水 高子

株式会社総合体力研究所

健康リーディンググループ 杉浦 良太
Finefitグループ 田口 直樹

当企画のお申込ならびにお問い合わせに関しましては
下記連絡先(株式会社総合体力研究所)までお願いいたします。

お申込み
お問い合わせ

株式会社
総合体力研究所

〒472-0036 愛知県知立市堀切3丁目3番地
TEL0566-84-3338 (担当 杉浦 良太)

●土・日定休
●営業時間9:00～17:00