

メンタルヘルスケアの取組事例

企業：株式会社 札幌ドーム

札幌ドームは2001年6月開業。その運営会社である株式会社札幌ドーム様は、開業20周年を迎える2021年に向けて「新たな価値と感動を創造し続ける企業へ」という長期ビジョンのもと、お客さまの声をかたちにする様々な取り組みが行われています。



そんなお客様へ夢と感動を提供する社員の健康を管理されているのが、同社総務部総務課スタッフの皆さんです。

左から佐藤さん、若井さん、武田さん



社員一人ひとりが成長し続けることで、あるべき姿として推進されている総務課スタッフの皆さんへメンタルヘルスの取組についてお話を伺ってみました。

MRC 札幌：メンタルヘルスケアについての取り組みはいつごろから始められましたか？

ドーム武田：はい、企業としての健康管理の取組は一般健康診断や脳ドック検査、分煙などの社内環境の整備などフィジカルへの取組が主でしたが、ストレスチェック制度の法令化をきっかけにメンタルケアの取り組みを強化し始めました。

MRC 札幌：まずは、どのような所から着手されたのでしょうか。

ドーム武田：ストレスチェックの実施は制度化されてすぐに実施をして、担当部門としては精神科専門医との提携を行い、社内規定の策定や運用スキームの整備を行いながら、準備を整えてきた状態ですが、検査実施後のケアについては、プライバシーにも大きく係わる内容となりますので、高ストレス面接なども含めて、情報の取り扱いや、会社側からの関与という点においては、現在でも事案毎に慎重に進めている状況です。

そもそもメンタル不調に対する予防の強化という点においても、基本的なメンタルヘルスに関わる知識向上のセミナーなど以外では、正直手立てを模索している状態でした。

MRC 札幌：今後の課題が残ってしまったのですね。

ドーム武田：はい、検査では全体像として状況把握はできて、会社としては個人単位を掌握するわけではないので、個別にアプローチをしていくことは不可能ですし、だからといって全員参加の手立ても取り難いので、社員へ正しい知識の習得と各人が予防に努められるために、各個人が行動に落としこめるようになるには、どこから着手すればよいのか決めきれなかったのが正直なところなんです。

これまでも、産業医、精神科医、ストレスチェックサポート企業などのアドバイスを受けながら EAP サービスの提供を行っている MRC 札幌さんへも相談をさせていただいて、情報収集からの活動が主となっていました。

MRC 札幌：今回、グループワーク型のセミナーを体験いただいたわけですが、感想はいかがでしょう。

ドーム武田：以前に実施したメンタルヘルス研修と違い、実際に自分について振り返る機会があり、丁寧に分かりやすく解説をしてもらったので、自分の意外な一面や改めて思い当たる部分など普段はなかなか意識が向かない部分を見つめなおすきっかけとなりました。



メンタルヘルスの知識や情報を得る機会とするだけでなく、他部署の社員同士も同じワークに取り組むことでメンタルヘルスに関する理解度も深まり、セミナー自体をコミュニケーションツールとして活用できると感じています。

MRC 札幌：情報共有によるセルフケアを軸としたメンタル不調予防の観点だけではなく、各人の課題解決力の向上や部門を問わないコミュニケーションツールとしても役立てそうだとお考えなのですね。

ドーム武田：はい、メンタルヘルスに関しては体験型のイメージを持っていなかったのですが、このセミナーを通じて更に一步踏み出せそうな思いがあります。

もちろん心理療法としてのメニュー構成のまま全社展開はできませんが、既存の正しい知識と新しいアイデアを専門的分野からのアドバイスを受けながら、札幌ドームにマッチしたメンタルヘルストレーニングメニューの創造と社内への展開をひとつの目標としていきたいと考えています。

今回のセミナーは、実際に自分たちで体験しながら、新しい取組の糧とするためにとても貴重な機会となりました。

MRC 札幌：私たちが既存の形に囚われず、お役に立てる方法を札幌ドームの皆様と一緒に考え創り上げる機会をいただいて本当に嬉しく感じています。

今後とも社員おひとりお一人が元気で健やかに業務に励まれお客様の笑顔に繋がるお手伝いをさせていただきたいと思います。

EAP（従業員支援プログラム）

GW型セミナー：認知行動療法の体験

- ・第一部：企業とメンタルヘルスケア（知識・情報）
- ・第二部：CBT の体験（認知行動療法・自己分析・グループワーク）