

MRC 札幌セミナーレポート 『知って得する、メンタルヘルス』

株式会社 MRC 札幌（札幌市中央区：所長 横山太範）は 2017 年 11 月 17 日（金）同社主催によるメンタルヘルス無料基礎講座「知って得する、メンタルヘルス」を開催いたしました。

当日は定員 20 名のところ 19 名の従業員の健康管理に係わるご担当者様に参加いただき、ストレスチェックの活用と実情、医療における心理療法の紹介など約 60 分程度の講演を皆様熱心に聞き入られていらっしゃいました。



講師：MRC 札幌 横山 正幹

【セミナー内容】

- ・メンタルヘルスにおけるストレスチェックの役割
- ・高ストレス面接指導について
- ・高ストレス非該当者のメンタルヘルス
- ・認知行動療法紹介

中でも「認知行動療法」に関するパートについては皆様の関心も非常に高く、アンケートでも 67%の方が気になる項目としてあげられていました。

<ご参加頂いた皆様からのコメント>

- ・認知行動療法を活用することで考え方の幅を広げ、気持ちを少し楽になるという考えに納得できた。
- ・高ストレス面接希望者の低さに驚いた。面接希望をしやすい環境づくりに取り組んでいきたい。

<今後の講演テーマ希望>

- ・過重労働への防止
- ・メンタル不調者への関わりに悩む周りへのサポート

また、先のセミナーで紹介された『認知行動療法』は MRC 札幌在籍の臨床心理士 中村亜希子による講演も『医療と職場の認知行動療法』、『いきいきと働くために～メンタルヘルスについて考える～』などのテーマで企業や医療関係者に向けて実施しています。



講師：MRC 札幌 中村 亜紀子

今後も MRC 札幌では、医療の現場で活用されている心理療法の紹介や先端医療機器を用いたメンタルヘルスの健診サービスなど、ご要望に合わせて様々なサービスを提供してまいります。

