

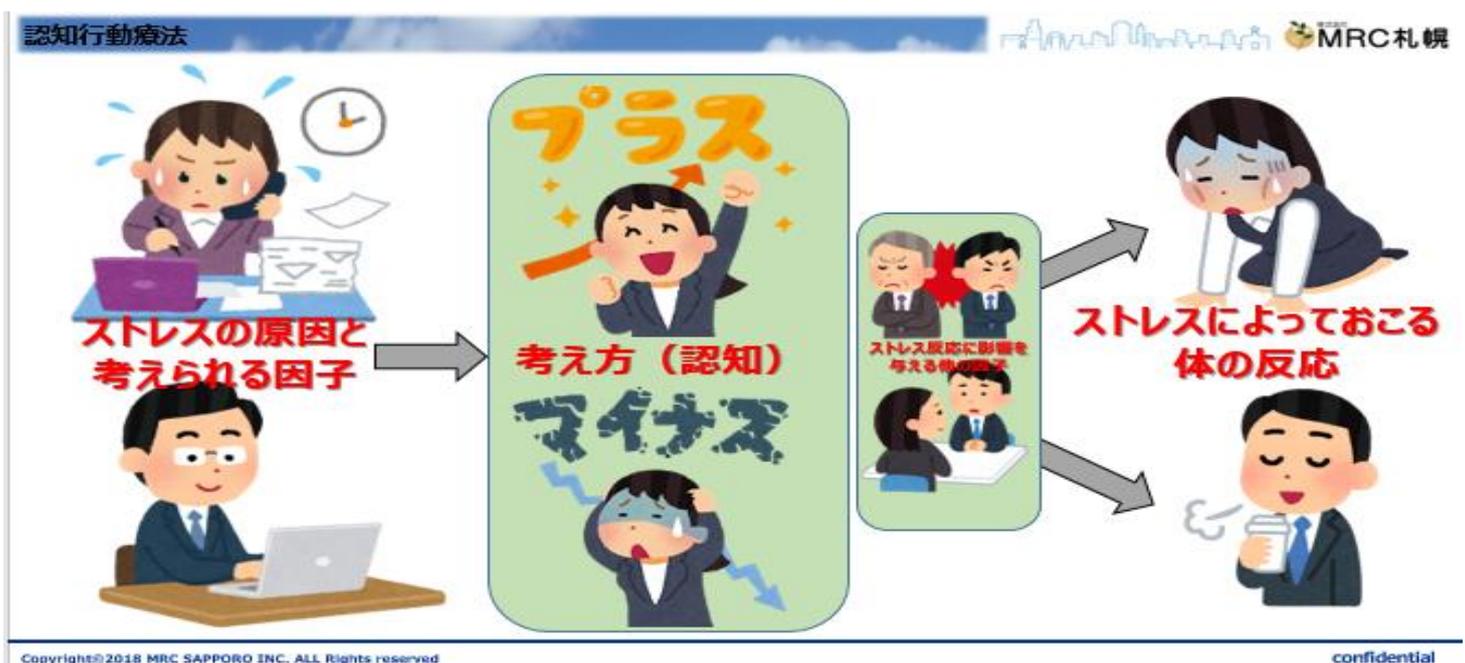
2018/10/3 シチズンタ張株式会社さまにて社員対象セミナーを実施しました

当社がストレスチェックのお手伝いをさせていただいている「シチズンタ張株式会社さま」（夕張市）にて、ストレス対処法についてのセミナーを実施しました。

MRC札幌としては昨年に引き続き2回目のセミナーとなり、約100名の従業員の方々にご参加いただきました。

ストレスとは何か、ストレスが心身に与える影響、そしてセルフケアとしてのストレス対処法に関して当社の横山正幹（精神保健福祉士）がお話をさせていただきました。

ストレス対処法の時間では、自身の考え方や物事の捉え方がストレス反応に大きな影響を与えていることから、参加者全員に自身の考え方の特徴（クセ）を捉えるワークを行いました。笑いながら周囲の方と感想を言い合っている方、いぶかしげな表情で結果を見ている方、苦笑される方と反応はさまざまでしたが、「結果にとらわれすぎず、参考程度に」と伝えると安心した表情を浮かべておりました。



（セミナー使用資料一部抜粋）