

2018/07/09 札幌市内企業さまにて社員対象セミナーを実施しました

当社が産業医およびストレスチェックのお手伝いしている札幌市内企業H社さまにて、社員対象のセミナーを実施いたしました。ストレスチェック実施3年目に入り、取り組みの意義について今一度従業員に捉えて欲しい、自身のメンタルヘルスについて考えるきっかけにして欲しいとの企業担当者さまからの希望があり、開催の運びとなりました。

当日は「知って得するメンタルヘルス ～ストレスチェックの取り組みを考える～」というタイトルで当社の花井 直人（保健師・看護師）が講演を行いました。企業内がちょうど忙しい時期と重なったことで、参加人数は予定よりも少ない状況でしたが、ストレスチェックを実施する意義について再確認しました。

また、メンタルヘルスを保つためには、自分自身の物事の捉え方の傾向を捉えることが重要になるため、認知行動療法的手法を用いて自分自身の物事の捉え方について確認しました。完璧主義、拡大解釈と過小評価、個人化など、無意識でつい繰り返してしまう物事の捉え方を改めて再認識するきっかけになったようでした。

