

日本高圧コンクリート株式会社さまで  
全国安全週間 メンタルヘルスセミナーを開催しました

当社が産業医を担当している「日本高圧コンクリート株式会社」さま（札幌市中央区）で去る10月2日（水）同社従業員さま向けのメンタルヘルスセミナーを開催しました。

『メンタルヘルスセミナー～最近お疲れではありませんか？～』と銘打って、安全衛生面を基盤として栄養や食生活、身体活動と運動、休養とこころの健康づくりの観点から、様々な事例やエピソードを交えてお話いたしました。「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」も活用して、セルフチェックを行った上で、ご自分のケアについて検討いただきました。

当日はご多忙な中、多くの従業員さまに参加いただき、ご自分の心身の健康管理に資する情報として真剣に聴講されていました。

同社には3年連続で全国安全週間にあわせてセミナーによるお手伝いを行っており、初年度は臨床心理士、昨年度は産業医、今年度は保健師と各々の専門的な立場から職場環境に資するセミナーのお手伝いを行っています。



<講師>

前田英樹

（さっぽろ駅前クリニック 保健師／看護師）