

シチズン時計マニュファクチャリング株式会社 夕張工場さまで  
セミナーを実施しました

2019年10月7日（月）、シチズン時計マニュファクチャリング株式会社 夕張工場（夕張市）さまにてメンタルヘルスセミナーを昨年に引き続き「ストレスとストレス対処法 ～認知行動療法編～」というテーマで実施させていただきました。

ストレスとは何かからスタートして、ストレスが労働者に与える影響について幾つかのグラフをみながら確認、さらにはストレスチェックの実施目的についても触れ、ストレスだけではなくストレスによるメンタルヘルス不調についての理解を深めていただきました。

最後に、メンタルヘルス不調を未然に防ぐためのストレス対処法として「認知行動療法」の認知再構成を紹介させていただきました。

数人でワークを行ったときには、同じ事象であっても人によって捉え方や感じ方が違うことに、驚いている場面も見受けられました。他者を理解することにも繋がったようです。

以上



シチズン時計マニュファクチャリング株式会社 様  
「メンタルヘルスセミナー」の様子