

## 株式会社シン技術コンサル メンタルヘルスセミナーを行いました

この度、株式会社シン技術コンサルさま(当社でストレスチェックのお手伝いをさせていただいております)にてストレスチェックやセルフケアに関するセミナーを開催いたしました。当日の開催にあたって、対面で聴講していただく社員さまと各デスクで聴講していただく社員さまとに分かれ、80名超の方々に聴いていただきました。

2015年12月1日に法律が施行され、現在は常時50名以上所属している事業場ではストレスチェックの実施が義務化されています。そして、ストレスチェックの実施に留まらず、その活用を促すような取り組みも注目され始めています。

### <開催日時>

2021年11月29日(月)

セミナーでは、ストレスチェックの結果から見られる職場環境について、日常的に行えるストレス対処法、働きやすい職場の雰囲気作りをお伝えしました。

#### 【本日のテーマ】



- ・なぜ、ストレスチェックを行うのだろうか？
- ・健康に働くために大切なセルフケアを知ろう
- ・働きやすくなるための大切な他者との接し方

Copyright©2021MRC SAPPORO INC. ALL RIGHTS RESERVED
Confidential 5

日々、多くの企業さまのメンタルヘルスをサポートする中で見られる心身の不調やコミュニケーションの不具合などを踏まえた事例もお伝えし、メンタルヘルスへの関心を深めていただきました。また、ストレス対処方法を実際に体感し、これまで以上に心身が不調に陥るサインを身近に感じられ、ストレスチェックを活用する事の重要性に注目していただいたように感じています。

これまで「ストレスチェックを実施する事」に注目が集まる傾向にありましたが、昨今は実施を前提とした「結果の活用方法」に注目が集まっています。ストレスチェックではストレス要因や心身の反応、周囲からのサポートが可視化されます。また、組織分析を行う事により、職場全体のストレス状況を見る事ができるため、働きやすい職場作りには大切なツールです。

今年はコロナウィルスのまん延によりウェブでの開催が多くありました。株式会社シン技術コンサルさまには手指消毒やソーシャルディスタンスの確保等の感染症対策を十分に行っていただき、対面とウェブ併用の開催となりました。

当社では、メンタルヘルスに関してテーマは問いません。開催する際に企業の皆さまの業種や実情をヒアリングし、実態や受講される方々に合わせてお伝えしています。



【セミナーや講演会をご希望の企業さまはこちらへ】

[info@mrc-sapporo.co.jp](mailto:info@mrc-sapporo.co.jp)