


# Trustia（トラスティア）株式会社さまで 「ハラスメントとメンタルヘルス」ウェビナーを開催しました

当社で産業医並びにストレスチェックをお手伝いさせていただいております「Trustia(トラスティア)株式会社」さま(札幌市中央区)で、ハラスメントとメンタルヘルスを基軸としたウェビナーを開催いたしました。

## 【開催概要】

3月30日(水) 13:30 開始

<テーマ>「ハラスメントとメンタルヘルス～おさえておくべき視点～」

【事例から見えてくるキーワード】	【被害者側のメンタルヘルス①】
<p>ハラスメント事例から見えてくるキーワード</p> 	<p>①精神 イライラ / 不安 / 落ち込み / 恐怖 / 悲しさ</p> <p>②身体 下痢 / 腹痛 / 動悸 / めまい / アレルギー / 頭痛 / 不眠 / 嘔気・嘔吐 / 耳鳴り</p> <p>③行動/環境 仕事が溜まる / 勤怠不良 / コミュニケーションの減少 / 今後の生活を思い描けない / 離席の回数が増える</p>

今回は、2020年春から中小企業を含めた企業でハラスメント相談窓口設置が義務化となったことを受けて、ハラスメントに起因したメンタルヘルス不調の事例をベースとして、主に「行為者側」「被害者側」「傍観者側」の各々の視点から見たメンタルヘルス、ハラスメント問題に端を発した企業にとっての失われる利益や被る損失、社内での関係性の構築やコミュニケーションのポイント等を含めた内容をベースにお話しさせていただきました。

今回は対象を管理職さまとして、次回は一般社員さまや新規採用者さまも含めての共有をさせていただく予定です。

会社全体が、ハラスメントを起こさない点、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ点にまなざしを向けていただく契機になればと思います。

## 【新規採用者が入る年度はじめはセミナー開催の絶好のチャンスです】

職場に新規採用者さまを迎え、基礎研修や配属部署確定など、社内環境がめまぐるしく変容するのが春先から初夏にかけてです。

環境変化や対人関係などの悩みが出やすく、季節変動期でもあることから、心身の不調をきたしやすい時期に重なります。

社内でメンタルヘルスに関する啓発を促すなどをお考えの各社さまは、どうぞお気軽にご相談お問い合わせください。

EAP サービスに関するご相談、セミナーや研修の開催は下記へお気軽にご連絡ください。

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

電話番号 : 011-209-0556(受付時間 9:00~17:00/土日祝をのぞく)