

## 学校法人北海道カトリック学園さまで メンタルヘルスウェビナーを開催しました

当社でEAP並びに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「学校法人北海道カトリック学園」さま(本部:札幌市中央区)の職員さまを対象にメンタルヘルスウェビナーを開催しました。

### 【開催概要】

開催日:2023年8月2日(水)午後2時00分開始

テーマ:「先生方のメンタルヘルスを守るために～大切な行動と視点～」



#### 【EAP 相談事例の一部】

MRC札幌

<以下は実際の相談の傾向事例です。ほんの一部でありこれ以外でもご相談は随時お受けいたします>

対人関係やコミュニケーションがうまくいかず体調や気分がすぐれない

原因がよくわからないが不眠・吐き気・頭痛・下痢などが続いている

ストレスチェック結果の解釈について教えてほしい

週末になるにつれて元気になり、日曜の午後からだんだん気分が低下して体調もすぐれない

部下の健康状態が心配。最近部下の様子が変で、上司としてどんな関わりや応援をしてあげるべきなのか



#### 【教育現場に携わる人々のうつ病が急増】

MRC札幌

教師のうつ病などの精神疾患を原因とする休職は、5000人を超えて高止まりが続いている。最新の調査である2021年度は前年から694人増加し5897人と、過去最多を記録した。

(文部科学省「令和3年度公立学校教職員の人事行政状況調査」より)。

👉 いつ 誰が 抑うつ状態になってもおかしくない現状。そして抑うつ状態という形を借りて心身の不調を教えてくれているサインでもある。

Copyright© 2023MRC SAPPORO INC. ALL Rights reserved

Confidential 8

Copyright© 2023MRC SAPPORO INC. ALL Rights reserved

Confidential 21

(※ウェビナーのレジュメより抜粋/無断転載・コピー利用を禁じます)

### 【先生方のメンタルヘルスを第一に】

学校や幼稚園の現場では、先生方のメンタルヘルスを大切にすることが重要と考えられます。授業のみならず、分掌業務や生徒指導、進路指導、地域連携などさまざまなシーンで、準備や対応が求められます。こころやからだへの負担や疲労も多いだけに、先生方のメンタルヘルスを守ることを主眼として、EAP の効果的な活用方法やメンタル不調のケーススタディ、相談行動の意義やハラスメントとメンタルヘルスの関係、考え方や視点などをメインにお話させていただきました。

#### ◆地方拠点などが一堂に会することが可能な『ウェビナー』のメリット◆

セミナーは実施したいが、支店や地方拠点も同時に情報を共有したいという場合にインターネット回線を使ってオンラインで行うセミナー(ウェビナー)のご活用を是非おすすめいたします。

いまだ油断できないコロナ禍や酷暑猛暑により外出を控えるなど、各事業場さまでスタッフの安全配慮の観点からも、ウェビナーによりスムーズなセミナー展開をご希望の際は MRC 札幌までお気軽にお声がけください。



Mail : [info@mrc-sapporo.co.jp](mailto:info@mrc-sapporo.co.jp) (24時間年中無休 3営業日以内に返信します)

電話番号 : 011-209-0556(受付時間:月~金 9:00~17:00)

営業時間 : 月~金(9:00~17:00) 土・日(休み)

