

札幌出入国在留管理局さま 管理職向け ラインケアのメンタルヘルスウェビナーを開催しました

札幌出入国在留管理局さまは、法務省出入国在留管理庁の地方支分局のひとつで、北海道内各地に出張所があり、主に外国人の出入国、在留、各種手続きなどの行政事務を担当されています。今回は管理職のみなさまを対象に、ラインケアのポイント、部下の不調時のサイン、時代による価値観の違い、上司自身のセルフケアの重要性などを、各種データなどを用いて、約60分にわたりお話をさせていただきました。

夕方のお忙しい最中、お時間を割いていただき、みなさま真剣に聴講されており、質問もいただき、実際の現場の中での留意点なども確認されていました。

お仕事柄、様々なご苦勞や心身への負担も想像され、少しでも所内でのストレスマネジメントの一助にいただければと思います。

セミナー実施日：2025年2月26日(水)16時00分～

演題：「上司だから出来る！！職場のメンタルヘルス実践講座
～ラインケアについて学ぶ～」

【職場で不調となる要因】			
1. 仕事の負荷やプレッシャー <ul style="list-style-type: none"> 長時間労働 ノルマや高い目標 責任の重さ 	2. 人間関係 <ul style="list-style-type: none"> 上司や同僚との関係悪化 部下のマネジメント 職場の対人関係の浮理 	3. 仕事のやりがい・モチベーションの低下 <ul style="list-style-type: none"> 仕事の評価が得られない 仕事の単調さ、達成感の欠如 キャリアの不安 	4. プライベートとのバランスの崩れ <ul style="list-style-type: none"> ワークライフバランスの悪化 家族の問題
5. 企業文化や職場環境の影響 <ul style="list-style-type: none"> ハラスメントや不適切な職場風土 過度な競争文化 変化の激しい業界や業務 	6. 個人の特性や性格 <ul style="list-style-type: none"> 完璧主義・責任感の強さ 自己肯定感の低さ 	7. 身体的・生理的要因 <ul style="list-style-type: none"> 慢性的な疲労・睡眠不足 栄養バランスの乱れ 運動不足 	

【ステップ4：必要なら専門家につなぐ】
上司が抱える悩みと役割 <p>②「部下のメンタルケアに自信がない」</p> <ul style="list-style-type: none"> メンタル不調のサインを感じても、どのように対応すべきか迷うことがある ⇒完璧な上司はいない！！ <p>・上司対応が難しい場合は、周囲の同僚や職場内資源の人事部や保健師・産業医もしくは職場外資源のEAP（従業員支援プログラム；MRC札幌提供）と連携し、適切な支援を受けられるようにする。</p>

（👉 当日のレジュメの一部 無断転載・コピー等はお控えください。）

■メンタルヘルスのセミナー開催による啓蒙は今や企業の基本行動です！

役員さまや管理監督者さまはもちろんのこと、新卒採用時の研修やセミナーでも、メンタルヘルスに関する内容をインストラクションすることは、既に多くの会社さまの基本行動となっており、年間スケジュールにも組み込まれている企業さまも多く見られます。おかげさまで当社のセミナーは「産業メンタルヘルスの知見が豊富だからこそリアルな内容でインパクトがある」「上司の苦しみ、労務担当者の苦勞の視点にも多く触れてあり現場を熟知して安心感がある」とのお声もいただいております。ご検討の各社さまはお気軽にお声がけください。

Mail：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・祝(休み)

