

トラスティア株式会社さまが MRC 札幌の「職場のメンタルヘルス相談支援パッケージ」を導入されました

トラスティア株式会社さま(札幌市中央区:システム開発/ソフトウェア開発)が、2025 年 9 月より、当社で開発提供している「職場のメンタルヘルス相談支援パッケージ(コース C)」を導入されました。

全社員の EAP 相談、年間で 3 講座を選択できるセミナー展開、クラウド型ストレスチェックが一体化となったパッケージをすでに効果的に活用されています。

セミナーの内、第 1 回目のご利用として同社の新規採用者さまを対象としたセミナーを開催いたしました。

実施日 : 2025 年 9 月 30 日(火)14 時 00 分～

演 題 : 「入社年数の浅い今こそ メンタルヘルスの基本構築の時期です」



新規採用のみなさんが、社内の基礎研修を終えて、各部署や現場などに配属がスタートする時期です。

研修時期とは違って、同期と離れ離れになったり、急な環境変化や周囲の顔ぶれの変化に戸惑ってしまったりすることが予想されます。それにより疲労の蓄積、気分の低下、緊張感や不安感など、こころとからだにも様々な影響が想定されます。

セミナーでは、考えられる環境変化やこころからの反応、業界の傾向や留意点、相談行動の大切さなどを体系だててお話いたしました。

またセミナー中には参加者でディスカッションや意見集約も交え、相互でお声を聴きながらリラックスした雰囲気の中で展開させていただきました。

(尚、同社では第 2 回目セミナーとして中堅社員さまを対象に開催させていただく予定です)

【IT業界のみなさんからの相談の頻出キーワード】			MRC札幌
① 納期に追われる (長時間労働)	② 仕事の情報量	③ 処理速度	
④ リモートワーク	⑤ 客先常駐 (クライアントとの関係)	⑥ 自発的な 技術の習得	
⑦ 仕事の流儀 仕事のスタイル	⑧ 生活リズム 健康管理	⑨ メンター(先輩/上司等) メンティーの関係性	
Copyright©2025MRC SAPPORO INC. ALL Rights reserved			Confidential 11

(上)参加者のみなさんでディスカッション

(下)当日のレジュメの一部抜粋(無断利用禁止)

★職場のメンタルヘルス相談支援パッケージ導入をご検討の各社さま お気軽にお問合せ下さい☆

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)

