

春の足音が聞こえてまいりました。MDXハートサポートは、おかげさまでもうすぐ一歳です。

## 第5回「MDXハートサポート」メンタルヘルスセミナー開催

第5回目となりました今回のセミナーは、これまでのセミナーご出席者のお声の中で最も多かった「セミナーで事例を聞きたい」「1社あたりの出席人数の制限を無くして欲しい」というお声と、「1人でも多くのお客さまにお会いしたい」というMDXの思いをもとに企画いたしました。

【日時】2月15日(木) 15:00~16:30  
 【演題】現場の成功例に学ぶ ~メンタルヘルス対策のノウハウ~  
 【会場】広島市まちづくり市民交流プラザ  
 【講師】澤田章子氏: EAPコンサルタント・臨床心理士/  
 オフィス・インテグラル(株)代表  
 【話題提供者】松原千恵子氏: 保健師/武田薬品工業(株)  
 中原 秀子氏: 保健師/(株)三越



澤田章子先生



松原千恵子先生



中原秀子先生

セミナーは講師の澤田章子氏の進行のもと、それぞれの事業所でメンタルヘルス対策を実践されている話題提供者のお2人の経験に即した話題を中心に進められ、いつもより広い会場は、100名近くの出席者のみなさまの熱気に包まれました。



### 【お客様の声 ~アンケートの結果から~】

- ・大変参考になり、参加させていただいて良かったと思っております。
- ・再発率ゼロについてよいお話がききました。できることから継続的にやっっていこうと思います。
- ・今回の内容は衛生委員会等で報告していきたいと思っております。
- ・活用できるヒントをたくさんいただいた。成功例(生の)を聞くと元気がでます。

- ・違った事例の中に共通する重要なポイントがわかり、大変参考になった。
- ・これから取り組むにあたり、とても参考になりました。出来ることから始める というお話がありましたが、出来ることが見えた感じがします。
- ・今後もメンタルについて色々勉強できる場をください。
- ・具体的な例があげられ分かりやすかった。これからも社内で推進していこうと思った。 などなど……

会場設営の不備などご迷惑をおかけいたしました。みなさまのご理解ご協力のもと、滞りなく終えることができました。どうもありがとうございました。今後もお役に立てるような企画を続けてまいります。よろしく願いたします。

## TOPICS

企業のメンタルヘルスケアの具体的な進め方のご紹介  
 「労働者の心の健康の保持増進のための指針(厚生労働省)」より

- 「心の健康づくり計画の策定」→「4つのケア」
- ①セルフケア
  - ②ラインケア
  - ③事業場内産業保健スタッフ等によるケア
  - ④事業場外資源によるケア

「何か始めたいけれどどうすればよいのか分からない…」  
 そんなときは情報収集や事業場外資源の積極的な活用をおすすめいたします。

- ☆おすすめホームページ
- ・広島産業保健推進センター・・・<http://www.hiroshima-sanpo.jp/>
  - ・中央労働災害防止協会・・・<http://www.jisha.or.jp/>
  - ・中国労災病院・・・<http://www.chugokuh.rofuku.go.jp/>
  - ・厚生労働省・・・<http://www.mhlw.go.jp/>

☆MDXハートサポートでは指針に基づいたサービスをご用意、企業の「こころの健康づくり」をきめ細やかにお手伝いいたします。

### 編集後記:

啓蟄は過ぎましたが春眠暁を覚えずで…でも良質な睡眠はストレス軽減に役立つんです。(ケロ)   
 もうすぐ櫻の季節！今年はこの櫻を見にいきましょうか～？(き) 

## 2007年度MDXハートサポート情報

### ★2007年度「MDXハートサポート」メンタルヘルスセミナー★

今年度とは少し形を変えながら、来年度も引き続き開催いたします。どうぞお楽しみに。

### ★「MDXハートサポート」サービス★

サービス内容も料金もリニューアル。ますますご利用しやすくなりました。さらに新しいサービスも登場。どうぞお気軽にお問い合わせください。スタッフが詳しくご説明いたします。

発行者: MDXハートサポート  
 発行責任者: 住吉 寛  
 担当者: 片山・岸澤

Tel: 082(248)4124 Fax: 082(242)2478  
 E-mail: mdx.hiroshima1@pep.ne.jp



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

## 第4回「MDXハートサポート」メンタルヘルスセミナー開催

日時:2006年12月5日15時～

講師:広島産業保健センター所長 坪田信孝先生

演題:「職場のメンタルヘルス ～職場での対応、職場復帰を中心として～」

理論的背景から実際現場で実施するうえでの課題提起など、包括的で充実した内容のお話で、質疑応答も活発になされました。終了予定時刻を少し過ぎてしまったにもかかわらず、まだまだ聴き足りないとの感想も聞かれ、出席者の皆様の関心の高さが伺える講演会となりました。



### 《お客様のお声(アンケートから)》

- ・質問から参考になる事例がうかがえました。ありがとうございました。
- ・今日の話は、体制づくり等に実際に取り組む際の良い参考になりました。
- ・今回の講義はルー尔的なことが主でしたので、次回は実例も聞いてみたいと思いました。
- ・産業医について役割とか、頭の整理ができて良かったです。
- ・本人が復職の希望を出したときにアドバイスするのに、大変参考になりました。など・・・

## 第5回「MDXハートサポート」

### メンタルヘルスセミナーのお知らせ

今年度最後のメンタルヘルスセミナーの予定は以下の通りです。

日時:2007年2月15日(木) 15:00～

場所:広島市まちづくり市民交流プラザ

演題:「現場の成功例に学ぶ

～メンタルヘルス対策のノウハウ～」

講師:澤田章子氏

:EAPコンサルタント・臨床心理士/  
オフィス・インテグラル(株)代表

話題提供者:松原千恵子氏

:保健師/武田薬品工業(株)

中原 秀子氏

:保健師/(株)三越

すでにご活躍中のメンタルヘルス担当者お2人もお招きしてのセミナーです。奮ってご参加ください!

## スタッフ自己紹介

MDXハートサポートは、  
スタッフ2名が中心となり  
活動しております

### Question

I.特技

II.ストレス解消法

III.生きていて良かったと思うとき

IV.今年目標

V.弊社ご意見番から一言

片山 美恵子 (かたやまみえこ)

### 【プロフィール】

- ・出身地・・・愛知県名古屋市
- ・資格・・・臨床心理士('98取得)
- ・職歴・・・公立中学校スクールカウンセラー他

### Answer

遠泳。10kmとか。

愛用のよだれ枕に顔半分を埋めながらの読書

男の人にちやほやされてモテた気になったとき

尿酸値正常化計画

熱心、進取的、意欲満々。  
その勢いでのピンポン様対話より、クライアント、  
カスタマーの心に語りかける柔らかさ、  
微笑みのメッセージになりたいですね。

岸澤 由佳 (きしざわゆか)

### 【プロフィール】

- ・出身地・・・広島県世羅郡
- ・資格・・・保健師('99取得)  
看護師('98取得)
- ・職歴・・・病棟看護師4年勤務

### Answer

第六感

好きな音楽を聞きながらあたたかいお風呂に  
ゆっくりつかう

おいしいものをお腹いっぱい食べたとき

日記をつける 体力をつける

保健師、看護師、THP心理相談員のトータル  
スキルを総合凝縮し、クライアントやカスタマー  
にサービスしたいですね。



これからも、どうぞよろしく  
お願ひ申し上げます



発行者:MDXハートサポート

発行責任者:住吉 寛

担当者:片山・岸澤

Tel :082(248)4124 Fax:082(242)2478

E-mail:mdx.hiroshima1@pep.ne.jp





厳しい残暑が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。  
MDXハートサポートから第二号をお届けいたします。

August . 2006

## 第2回「MDXハートサポート」メンタルヘルスセミナー

を開催いたしました

あいにくのお天気でしたが、会場一杯の方々がご出席くださいました。どうもありがとうございました。



日時：7月19日（水） 15時～ 場所：MDX広島7階会議室

講師：広島大学大学院助教授 鈴木伸一先生

講演：職場におけるストレスマネジメントのポイント

- ① ストレスとは
- ② こころと身体のセルフコントロール
- ③ 職場におけるストレスマネジメントプログラム実践例

### アンケートから

- 説明、資料とも分かりやすく良かったです
- 大変参考になり感謝です。9月を楽しみにしています
- 個人のストレス耐性を向上させていくための実践として、勉強になりました
- うつなどで長期休職している従業員への対応法や復職に関する留意点などを知りたい
- 具体的な企業の取り組みについて聞きたい など…

第3回「MDXハートサポート」メンタルヘルスセミナーは  
9月20日（水）15時～16時半を予定しております。

EAP総研(株) EAP事業部EAPコンサルタント室室長 錦織ひとみ氏  
をお招きいたします。お楽しみに！

### TOPICS

#### 「睡眠不足で3兆4000億円損失」

不眠症や寝不足による経済的損失は年間約三兆四千六百九十億円。こんな試算を、日本大学医学部の内山眞教授（睡眠学）がまとめ、七日発表した。

眠気による作業効率の低下や、交通事故の危険性が高まるため、内山教授は「眠気を我慢しても、こうした損失は防げない。適切な睡眠を心がけ、不眠症ならば積極的に

「睡眠の問題を抱えている」

日大教授が試算

#### 遅刻や作業効率低下

と判断された。問題を抱えている人は欠勤や遅刻、早退の頻度が高く、勤務中に眠気を感じると作業効率が約四割低下。交通事故を起こすリスクは約一・四倍高かった。

この結果に平均賃金や交通事故の平均損害額なども加味し経済的損失を試算。作業効率低下による損失は約三兆六百六十五億円、欠勤などの損失は約千六百十六億円、交通事故の損失は約一千四百十三億円と推計した。

日本経済新聞 2006.6.8

これって何だろ？と思わず疑問を感じる心理学用語について解説するコーナーです。今回は、7/19のセミナーで紹介された用語をとりあげました。

### コトバなび

#### セルフエフィカシー=自己効力感

バンデューラ(A.Bandura・・・スタンフォード大学心理学教授)が提唱した概念で、「これなら自分も出来そうだ」「この状況には適切に対応できるぞ」といった予想や確信。

つまり、何らかの行動を、どの程度うまく行うことができるかという認知のことを指します。

セルフエフィカシーが高いほど、いろいろな行動に積極的になれ、ストレスにもうまく対処できると考えられています。

セルフエフィカシーは、ストレス耐性に深い関係があるのですね。

では、セルフエフィカシーを高めるための有効な手段とは？

自分自身で成功体験を味わったり、他人がうまく行っているところを見て、そこから学んだりすることが、有効な手段であると言われています。

さて、あなたのセルフエフィカシーは？

#### 編集後記：

ストレス(?)でげっそり頬がこけた夏。そして・・・  
秋に向かってつき始めた肉はお腹へ(号泣)。(ケロ)

もうすぐ台風シーズンです。

早く、雨が落ちてこない靴を買わなくては……。 (き)

発行者：MDXハートサポート

発行責任者：住吉 寛

担当者：片山・岸澤

Tel :082(248)4124 Fax:082(242)2478

E-mail:mdx.hiroshima1@pep.ne.jp



梅雨入りも間近となりましたが、今年は「いまさら梅雨ですか？」と聞きたくなるくらい雨が多いですね。みなさまはお元気でお過ごしでしょうか。むしむしジメジメとした季節到来ですが、こころも体もスッキリ過ごしたいものですね。

## 第1回「MDXハートサポート」メンタルヘルスセミナー開催

5月17日(水)、当協会7階会議室にて、第1回「MDXハートサポート」メンタルヘルスセミナーが開催されました。当日はあいにくのお天気に関わらず、50名以上の多くの方にお集まりいただき、大盛況となりました。今回の目玉は、**広島大学大学院助教授の鈴木伸一先生**をお招きしてのご講演。会場のみなさまは、熱心にメモをとられたり質問されたりと、メンタルヘルスに関する関心の高さがうかがえる内容の濃い60分となりました。

講師：広島大学大学院助教授 鈴木伸一先生  
講演：「企業におけるメンタルヘルスのすすめ方  
～社外資源を活用したメンタルヘルスの実際～」

- ①心の不調について正しく理解する
- ②職場でのシグナルと対応
- ③社外資源活用した復職支援の一例
- ④症例

### アンケートから

- ・社外資源の事例をまた聞きたい
- ・職場での具体的な取り組みについて聞きたい
- ・本当によい講義に参加させていただき、感謝申し上げます
- ・講演の時間がもっと長いとよかった
- ・大勢の当社社員にも聞いてほしい問題である

などなど・・・

みなさまのお声を参考に、さらに充実したセミナーを目指します。次回は7月です。どうぞご期待ください。

満員御礼！



## 今月のきらり

もうご存知の方もいらっしゃるかも。  
今スタッフの間で熱い視線を浴びているのは・・・

そう、NHK総合テレビ 毎週火曜日  
午後11時から放送の「サラリーマンNEO」!!

抱腹絶倒、ストレス解消をお約束いたします。

編集後記：この「MDXハートサポート通信」を通じて、旬の話題やお得な情報をお届けできたら、そして少しでもみなさまと繋がっていったらと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

パワーポイント作成のおもしろさに初めて気付いた春(ケロ)

梅雨シーズンに向け、水の入ってこない靴が必要です・・・(き)

## TOPICS

### 自殺者8年連続3万人超

30～40歳代の働き盛りの世代が目立ち、30代は過去最多(2005年・警察庁調べ)。

### 過労で労災認定最多

ストレスによるうつ病などの精神障害での認定は127人と高止まり。精神障害認定で最も多い年代は30代。ついで29歳以下(2005年度・厚生労働省調べ)。

文責：片山 美恵子

編集：岸澤 由佳

発行：MDXハートサポート

TEL：082(248)4124

E-mail:mdx.hiroshima1@pep.ne.jp