

MDXハートサポート通信

2008年3月 Vol. 10

MDXメンタルヘルスセミナーを開催いたしました



2008年1月24日(木)15:00～17:00の2時間にわたり、MDXメンタルヘルスセミナーを開催いたしました。

講師には、日本赤十字広島看護大学 教授 松原 秀樹氏をお招きし、「職場の実例から見た人間関係とストレスマネジメント」と題してご講演いただきました。

管理監督者が行うべきストレス・マネジメントや個人で行うストレス・コーピング、またコミュニケーションの大切さなどに関し、わかりやすく、時には笑いも交えながらご説明してくださり、あっという間の2時間でした。

講演の最後には、先生が考案されたストレッチに全員でチャレンジ。ペアでおこなうこのストレッチは、職場でのコミュニケーションの促進にも効果的ということで、会場も大いに盛り上がりました。

終了後に実施したアンケートには、

- ・とてもわかりやすく本質をついた話であった。
- ・具体的なスキルがたくさんあり、おもしろくてよかったです。
- ・メンタルヘルスのセミナーや研修は概念的な話が多くて難しかったです。松原先生のお話は具体的でかみくだいて話されて、とてもわかりやすかったです。
- ・松原先生の講演を又聞きたいと思えます。

等々のお声がたくさん届きました。

ご参加くださったみなさま、ありがとうございました。



THP研修会も開催されました

1月24日には、同会場にてTHP研修会も開催されました。

今後のTHP事業の方向性の説明や企業で取り組みやすい健康体操、THPデモンストレーション事業の紹介等がされました。

THP事業を進めていくうえで、参考になることが多かったのではないのでしょうか？特に健康体操は、職場では是非継続していただきたいと思えます。(広島県THP推進協議会 担当:橋本)



コトバナび ストロークとは

久しぶりの登場となった「コトバナび」コーナー。
今回は、松原先生の講演の中でポイントとなった「ストローク」についてです。

プラスのストロークは、こころのエネルギーであり、人を元気にし勇気づけ、その活動水準を上げる働きがあります。

人に理解されたと感じることは、大事にされている、自分は必要な存在なのだと思感することと同じなのです。

ストローク＝ 交流分析という理論で使われる用語。
「他人の存在や価値を認める働きかけ」のことで、「心の栄養」とも言われる。

プラスのストローク……褒める・励ます・笑いかける など
マイナスのストローク……叱る・注意する・叩く など



プラスのストロークは、他人に多く与えれば与えるほど、自分に多く返ってくると言われています。与えるべきプラスのストロークがあれば、自分から惜しみなく周りに与えましょう。

上司や部下、同僚、妻や夫、友人はもちろん自分自身にもたっぷりと与えることで、メンタルヘルスにもきっと役立つくれるはずです。

適切に心の健康対策 46%

社員数が100人以上の県内企業で、社員に対するメンタルヘルス(心の健康)対策を適切に行っている企業は半数に満たないことが広島労働局(落合淳一局長)のアンケート調査で明らかになった。

同労働局は、「労働者の心と体の健康増進に対する企業側の認識不足。改善されるよう対応していく」と話している。

県内では2006年度、過重労働などが原因でうつやノイローゼなどが悪化して、労災認定されたケースは4件あり、うち1人が自殺している。(引用:2008.1.29 読売新聞)

うつ病となった労働者への対応や予防など職場におけるメンタルヘルス対策は、労務管理の重要なテーマとなっている中、メンタルヘルス対策について「している」と答えた企業が46.1%と半数以下である状況は、対応遅れというより、メンタルヘルスのためには、不調を防止する日常の業務管理が重要であることについての認識不足といえる。(広島労働局)



新しいサービスがスタートします

「セミナーの必要性は認識しているけれど、自社で講師を呼ぶのは難しい・・・」
そんな声にお応えし、新サービス「メンタルヘルスセミナーシリーズ」がスタートします。
これは個人単位で出席していただける形式のセミナーで、出席希望者が少数の事業所さまには特にオススメです。

詳しい内容に関しては、
MDXハートサポート 082-248-4124
または
<http://bweb.pep.ne.jp/mdx.hiroshima/>
まで。



編集後記

Q. どうしてカタヤマは『ケロ』なのでしょうか?
A. ①カエルが好物だから ②カエル顔だから ③カエル腹だから
答えの分かった方はご一報を!
カエルグッズをプレゼントしたいなと思った方もご一報を!(ケロ)



キャンプ時期のカーブ情報には毎年疎いワタクシ。そんなワタクシの耳にも今年は、ドラフト4位入団の松山選手がいい!という話が聞こえてきています。いいですね、若ゴイ♥目指せ、開幕1軍!(えび)



MDXハートサポート

〒730-0051
広島市中区大手町1-6-2

電話: 082(248)4124
FAX: 082(242)2478
Email: mdx.hiroshima1@pep.ne.jp

発行者: MDXハートサポート
発行責任者: 住吉 寛
担当: 片山・新居



財団法人 広島県医師会

(財)広島県集団検診協会 MDXハートサポート
MDXハートサポート通信

そろそろ紅葉が楽しめる季節となりました。みなさまのおすすめ紅葉スポットはどこですか？
ぜひ教えてください。自然の中で大きく深呼吸すると、からだもこころもリラックスできますよね。



第3回MDXメンタルヘルスセミナー開催

第3回 10月19日(金) 15:00~16:30

『ラインによるケアを充実させる』

＜講師＞ 片山 美恵子 臨床心理士
(MDXハートサポート)

＜ファシリテーター＞

MDXハートサポート スーパーヴァイザー
澤田 章子 臨床心理士
(オフィス・インテグラル株式会社代表)

本日のアジェンダ

- ①目的
- ②『ラインによるケア』とは
 - ・メンタルヘルス対策 ～その具体的な進め方～
 - ・ラインによるケアの内容
 - ・管理監督者へのメンタルヘルス研修 ～主な内容～
 - ・メンタルヘルスケアにおける管理監督者の役割
- ③グループディスカッション
- ④質疑応答



メンタルヘルス対策 ～その具体的な進め方～

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」より

4つのケア

セルフケア

ラインによるケア

事業場内産業保健スタッフ等によるケア

事業場外資源によるケア

職場環境等の改善

- ・評価、問題点把握、改善
- ・個々の労働者への配慮

労働者に対する相談対応

ラインによるケア

ラインによるケアを推進するための環境整備

- ・管理監督者への教育研修及び情報提供
- ・管理監督者に対する支援等

管理監督者は労働者のメンタルヘルスケアの中心的役割を果たしています。つまり、管理監督者におけるラインによるケアは、事業場のメンタルヘルスケアの中で重要な位置を占めており、それを推進するための環境整備は、大きなポイントとなってきます。

ハートサポートがサービスを開始して、約1年半が経ちました。これまで実施させていただいたセミナーの約7割が、「管理監督者対象」。このことから、事業場側からの「ラインケア」への期待度や、その重要度の高さがうかがえます。

そこで今回は、様々な形で現場でお手伝いさせていただいている体験もふまえ、講師の片山から、効果的なラインケア推進のポイントなどについてお話いたしました。

終了後アンケートには、「他社の取り組みや苦勞されていることが分かってよかったです」、「色んな会社の事例を聞かせて頂き、有意義なセミナーでした」といったお声をいただきました。

ご参加くださったみなさま、ありがとうございました。



ちょっと一言

今月のお茶とおやつは、ハートサポート片山のオススメ。お茶は凍頂烏龍茶、おやつはかわいい包み紙のアメと、ハロウィンのかぼちゃの絵がついたチョコでした。



企業の研修、人気のテーマは？

参考：07.10.30. 日経産業新聞

企業や団体向け研修の分野で、今1番人気がある研修テーマは？

講師の代行依頼を手掛けるペルソン（東京・渋谷）のデータによると、2007年上半期（4月1日から9月30日）における講演回数1位のテーマは「**ストレスマネジメントやメンタルヘルス**」の分野という結果がでた。やはり**社員の精神面の健康管理を重要視する企業の増加**が顕著のようだ。

ペルソンの鈴木勝彦専務も「**社員にうつ病が増えているという事実があり、企業として予防に努める必要が出てきた**」とみている。

MDXハートサポートでは「**企業のこころの健康づくり**」に役立つ『**実践型・参加型のセミナー・講演**』を承っております。

実施に際しては、各事業所さまの現状や課題、目標等を詳しくお伺いし、それぞれのニーズに合わせたオリジナルな内容をご提案。

またそれにとどまらず、**実施後のフォローアップも充実**させることで、さらなる効果的な取り組みをご提供しております。

テーマは「セルフケア」「ラインケア」や「ハラスメント関係」、また「**コミュニケーションスキルのアップ**」を狙ったものや「**セルフコーチング**」など、**企業や働く方々にとって、役立つものを幅広くご用意**。

メンタルヘルス教育の実施を、ご検討中またはご興味、ご関心をお持ちの事業所さま、**MDXハートサポート**まで、是非お気軽にご連絡ください。



MDXメンタルヘルスセミナー(公開講座)のご案内

MDXメンタルヘルスセミナーの公開講座を開催いたします。多数ご参加くださいますようお願いいたします。

- ◆日時◆ 2008年1月24日（木）15:00～17:00
- ◆会場◆ 広島市まちづくり市民交流プラザ 研修室A（北棟5階）
- ◆演題◆ 「職場の実例から見た人間関係とストレスマネジメント」
- ◆講師◆ 日本赤十字広島看護大学 教授 松原 秀樹氏
- ◆会費◆ 無料

※なお当日は同会場にて、平成19年度厚生労働省委託「**THP研修会**」が開催される予定です（13:00～14:30）。どうぞ併せてご参加ください。

◆◇◆お問い合わせ・お申し込みは、**MDXハートサポート**まで◆◇◆

編集後記

ちょっと前に最終回を迎えましたが、澤田先生のメールマガジンにコラムを載せていただきました。私のコラムはさておき、役に立つ情報が盛りだくさん。ご興味のある方はクリックを！（ケロ）



<http://blog2.com/m/log/0000116361>

さらば新井。

黒田は・・・、大リーグかなあ、やっぱり。。

来季以降のカーブに関する明るい話題を教えてください。（えび）



〒730-0051 広島市中区大手町1-6-2
TEL: 082(248)4124 FAX: 082(242)2478
Email: mdx.hiroshima1@pep.ne.jp

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



(財)広島県集団県検診協会 MDXハートサポート
MDXハートサポート通信

第2回MDXメンタルヘルスセミナーを開催いたしました

「セルフケアに取り組む」

講師:

片山 美恵子 臨床心理士
 (MDXハートサポート)

ファシリテーター:

MDXハートサポート スーパーヴァイザー
 澤田 章子 臨床心理士
 (オフィス・インテグラル(株)代表)



8月20日(月)15時より、第2回MDXメンタルヘルスセミナーを開催いたしました。今回の出席者のみなさまには、好評をいただいておりますMDXハートサポート「セルフケアセミナー」をまず体験していただきました。その後は、それぞれの職場でこれまで実践した有効な取り組みや今後の計画などについてのグループディスカッションへ。グループ内で出された意見はフロアでも共有され、情報交換がなされました。

さて本セミナーですが、今年度はあと3回開催する予定です。ご興味がおありでしたらMDXハートサポートまでぜひご連絡ください。

**「うつ病」、身体のサインにも
 注意を払って!**

うつ病になると、一般的に憂うつになるなどの精神症状が出ますが、身体の症状の方が強く出ることもよくあります。

代表的な兆候は「不眠」、「食欲低下」。さらには頭痛や肩こり、目の疲れや手足の冷えなど、全身にわたり症状が出たり、それらがいくつも重なることも少なくありません。このような症状が2週間程度続く、という場合には気をつけましょう。

「いつもと何だか違うなあ」と感じたときは、職場の保健師さんや看護師さん、また、かかりつけ医などに相談してみてください。検査で異常が認められないのにそれらの症状が続くようなら、こころの疲れの現れなのかも知れません。

右の表は、不眠などの身体症状が主に現れるといわれる「仮面うつ病」のチェックシートです。

「おや?」と感じたら拙ワチェックをしてみましょう。



<input type="checkbox"/> 体がだるく疲れやすいですか
<input type="checkbox"/> 最近、気が沈んだり気が重くなることがあります
<input type="checkbox"/> 朝のうち特に無気力ですか
<input type="checkbox"/> 首筋や肩が凝って仕方がないですか
<input type="checkbox"/> 眠れないで朝早く目ざめることがありますか
<input type="checkbox"/> 食事が進まず味がありませんか
<input type="checkbox"/> 息がつまって胸苦しくなることがありますか
<input type="checkbox"/> のどの奥に物がつかえている感じがしますか
<input type="checkbox"/> 自分の人生がつまらなく感じますか
<input type="checkbox"/> 仕事の能率が上がらず何をしてもおっくうで
<input type="checkbox"/> 以前にも現在と似た症状がありましたか
<input type="checkbox"/> 本来は仕事熱心できちょうめんですか

(参照：07.05.07朝日新聞夕刊、07.08.31読売新聞朝刊)

編集後記

試験を受けに東京まで行ったら、あっちのミスで即刻帰らされた・・・旅に出たら足を怪我した・・・涙涙です。(ケロ)

祝前田さん2000本安打!! あんなに盛り上がった市民球場は初めてでした。涙涙です。(えび)



〒730-0051
 広島市中区大手町1-6-2

TEL: 082(248)4124
 FAX: 082(242)2478

Email: mdx.hiroshima1@pep.ne.jp

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



今年も梅雨の季節となりました。
傘を新調するなどしたら、いい気分転換になるかも知れませんね。



第1回 MDXメンタルヘルスセミナー開催

5月24日(木)、当協会7階会議室において、「第1回メンタルヘルスセミナー」を開催いたしました。

テーマ：社内にメンタルヘルスケアのシステムを作る

講師：片山 美恵子(MDXハートサポート)

MDXハートサポート スーパーヴァイザー

ファシリテーター：澤田 章子先生(オフィス・インテグラル(株))



前半は講義、後半は各事業場さまごとにグループに分かれ、意見や情報を交わしました。



終了後、「グループで話し合う時間をもっと欲しかった」というお声を多くいただきました。

みなさまからのご意見をもとに、次回も更に充実したセミナーを企画いたします。

多くのおみなさまのご参加をお待ちしています。

《みなさまからのお声です》

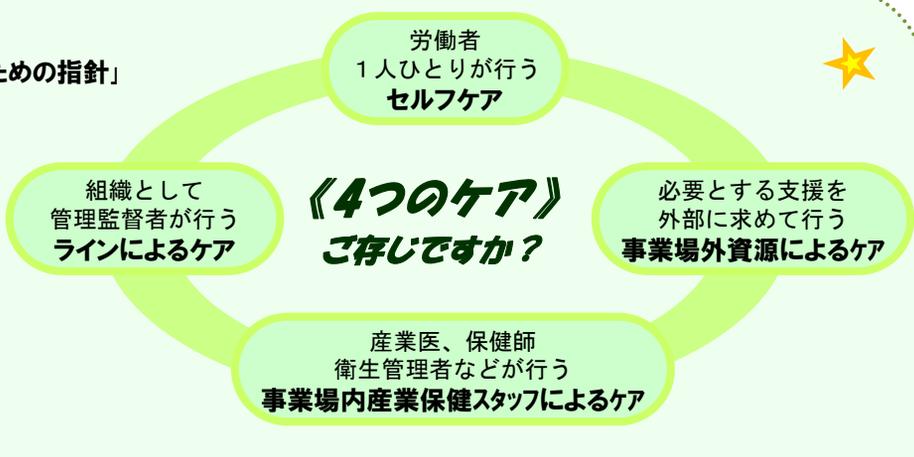
- ・小チームの参加型交流の時間はとても役立ちました。
- ・実施状況チェックリストにより、当社の現状評価と今後の取り組み項目が明確になりました。
- ・他社の取り組みが参考になりました。
- ・討議セミナーはよかったです！
- ・色々な情報交換ができました。

等々のお声を頂きました。ありがとうございました。

厚生労働省は2006年、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を公表しました。

その中では、事業場においてメンタルヘルスケアを推進するために、右の**4つのケアの継続的实施**を求めています。

これらのケアを具体的かつ継続的に推進するには、その仕組みが**システムとして構築**され、事業場内外の関係者が**相互に連携**することが大切になります。



MDXハートサポートでは、指針に基づいた種々のサービスを用意しています。
詳しい内容に関しては、お気軽にお問い合わせください。

編集後記：別に気分転換したいわけでもなんでもないので、結構頻繁に傘を新調します。なぜか私のもとから去っていく傘たち。悔しいし、証拠隠滅したいし(?)で、同じ傘を買って求めた経験も。飲むときはビニール傘。これ基本。(ケロ)



その後、市民球場でのワタシの戦績は、2勝2敗となってしまいました…。でもホームランガールっぷりは相変わらず発揮しておりまして、市民球場に行けば必ずホームランが出ます！ただ、ワタシのホームランガール運(?)が余りにも強いようで、相手チームにもホームランが出てしまうのが難点です。。。 (えび)



発行者：MDXハートサポート
発行責任者：住吉 寛
担当者：片山・新居

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

爽やかな風が薫る季節となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。
今の季節のように、こころもからだもさわやかに過ごしたいものです。

さて、4月からMDXハートサポートのスタッフに新しく加わったスタッフをご紹介します。



新居 恵梨子(アライ エリコ)

《プロフィール》・出身地・・・広島市
・資格・・・臨床心理士('05取得)
・職歴・・・医療機関(精神科)勤務

《自己紹介》・特技・・・百人一首。全部覚えてます!(←意外です! by )
・ストレス解消法・・・食べる、買い物、ライブ、読書
・生きていてよかったと思うとき・・・デイズニランドに行ったとき。
・今年の目標・・・少しでも早く仕事を覚える!
そしてカープがリーグ優勝、さらに日本一に!!

《弊社ご意見番から一言》

先任の岸澤(保健師)を継いで、この4月から新居がハートサポート布陣に加わりました。地元安田女子大学で臨床心理学を学び、医療機関の現場でメンタル治療に従事、スタートダッシュ中をスカウトのフレッシュウーマンスペシャリストです。キャリアパスはこれから正念場で、更に本ものに磨きをかけさせます。真面目、真っ直ぐ、熱心な独身。お客さまにしっかりご指導を頂くよう申し付けてあります。よろしくをお願いします。

はじめまして。右も左も分からない新米ですので、ご不満もあるかと思いますが、お役に立ちたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

弊社ご意見番からご挨拶

2年目の業務を開始しております。お客さま方のニーズも拡大進化してまいりました。セミナーもニュー企画でお応えしていきます。ストレスマネジメントから職場復帰まで一連のメンタルヘルスケアのお手伝いをいたします。どうぞお声をおかけください。

過労自殺 最多の66人

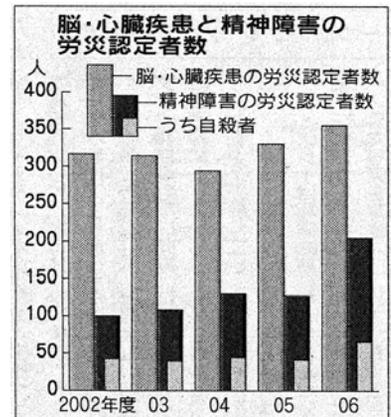
過労や仕事のストレスが原因で自殺(未遂含む)したとして、2006年度に労災認定された人は66人と過去最多。過労自殺を含む精神障害の認定者数も増加。

年代別では30代が40%を占めており、働き盛りに精神的な重圧が増している実情が浮き彫りに。次いで20代、40代の順。

職種別では専門技術職が最も多く、事務職、技能職と続いた。男女別では女性が31%を占めた。

厚労省職業病認定対策室は「求められる仕事量が増えているのに職場のサポートが不十分で、社員が過労自殺に追い込まれるケースが増加」と分析。

引用：日本経済新聞/2007.05.15



編集後記：GWですっかり『セレブ焼け』した私。でも自慢しちゃうミナオナになっちゃうわと周りからの突込みを謙虚に待っていたのに・・・



知りませんでしたよ、密かに「田植え」や「肝臓疾患」を疑われていたなんて・・・(ケロ)



今年もすっかりBクラスになじんでいるカープ。せめてプレーオフに進出してもらいたいものデス。ちなみに今季、私が市民球場に行った試合の成績は2戦2勝、ホームランも必ず出ます。ワタシ、カープにとって勝利の女神なのかも!(えび)

発行者：MDXハートサポート
発行責任者：住吉 寛
担当者：片山・新居

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