



はじめまして、日本CHRです。

現在、私どもがお付き合いさせて頂いている企業のご担当者さま、そしてこれまでにセミナーにご参加頂いた方々に、メンタルヘルスについての情報をお届けしながらみんなでこの問題を乗り越えていきたい。そんな思いでニュースレターを発行させて頂くことになりました。

現役精神科医師が自ら立ち上げた日本で初めての精神科専門医による企業のメンタルヘルスパートナー、日本CHRコンサルティング株式会社は活動を始め、今年で3年目となります。

「CHR」とはCorporate Health Responsibility、「企業の健康責任」を評した造語ですが、「CSR」(「企業の社会的責任」：Corporate Social Responsibility) から派生した概念として認知して頂けるようになりました。

今後ともみなさんがいきいきと健康的に働ける社会をめざして、企業様と一緒に歩んで参りたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

東日本大震災、心よりお見舞い申し上げます。

この度の東日本大震災で被害にあわれた多くの皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

また一日も早い安心の日常生活と復旧をお祈り申し上げます。

今、被災地にいらっしゃる従業員の方にできる大切なことー

それは、安心感につながる”心のコミュニケーション”です。

みんなつながっている、応援しているという気持ちが届くよう

しっかり連絡を取り合い、出来る限りの情報共有や情報発信をお願いいたします。

厚生労働省が被災地に向けた健康のための情報を発信していますのでぜひお伝え頂ければと思います。

▽被災地での健康を守るために

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/hoken-sidou/disaster.html>

▽こころの健康を守るために

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000015or4.html>

無償メール相談実施中

CHRではこの度の震災で被災された従業員の方に対するメンタルヘルスのフォローについて、企業の人事担当者向けに無償で対応等のアドバイスをさせて頂いております。つきましては、下記の内容についてご記入頂きメールにてご相談ください。

■ご記入内容 …… ・貴社名 ・ご担当者名 ・ご連絡先電話 ・メールアドレス ・ご相談内容

■送信先 …………… soudan@chr.co.jp



五月病

ご
が
つ
び
よ
う



毎年この時期になると「五月病」という言葉を聞くようになります。これは新入社員や大学の新生などに見られる、**新しい環境に適応できない**ことに起因する精神的な症状のことを言います。新年度4月には新しい環境への期待、やる気があるのにもかかわらずその環境に適応できず、5月のゴールデンウィーク明け頃から症状が起こることが多いため、この名称があります。医学的には「**適応障害**」あるいは「**うつ病**」と診断され、特徴的な症状としては、**抑うつ、無気力、不安感、焦り**、などがあげられます。頑張り屋さんの人は、**ストレスが大きくなる前に自分の解消法を見つけ発散**してくださいね。以前の環境(学生時代など)の友人と会うのも効果的といわれています。気心が知れた友人との再開・・・同窓会など開いてみてはいかがですか？

厚生労働省「職場におけるメンタルヘルス対策検討会」で プライバシーに配慮しつつ、職場環境の改善につながる 新たな枠組みが提言されました

2010年5月に厚生労働省の「自殺・うつ病等対策プロジェクトチーム」がまとめた報告の中で、職場におけるメンタルヘルス対策が重点の一つとされたことを受け、設けられました。

報告書では、労働者のプライバシーが保護されること、労働者が健康の保持に必要な措置を超えて、人事、処遇等で不利益を被らないこと等を基本的な方針として、次のような仕組みを導入することが適当とされました。

報告書のポイント

- 1、一般定期健康診断に併せ、ストレスに関連する労働者の症状・不調を医師が確認する。
- 2、面接が必要とされた労働者は産業医等と面接を行う。
その際は、上記ストレスに関連する症状や不調の状況、面接が必要かについて事業者に知らせない。
- 3、産業医等は労働者との面接の結果、必要と判断した場合は労働者の同意を得て、
事業者時間に時間外労働の制限や作業の転換などについて意見を述べる。
- 4、事業者は、労働時間の短縮等を行う場合には、産業医等の意見を労働者に明示し、了解を得るための話し合いを行う。

詳しくは、厚生労働省ホームページへ(下記の資料がダウンロードできます)

- ・職場におけるメンタルヘルス対策検討会報告書概要 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000q72m-img/2r985200000q743.pdf>
- ・(参考)一般定期健康診断のしくみ <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000q72m-img/2r985200000q743.pdf>
- ・職場におけるメンタルヘルス対策検討会報告書 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000q72m-img/2r985200000q7tk.pdf>

ストレス症状を 食事で予防



バランスの良い食事でストレス症状を軽減できるのをご存知でしょうか？ストレス症状は脳内の神経伝達の異常から起こる場合があるため、神経伝達をできる限り正常に保つために、一日三食、炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランス良く食べることが大切です。

特に、「トリプトファン」という栄養素(必須アミノ酸)の摂取が効果的です。脳内には、「セロトニン」という神経と神経の間をつなぐための物質が行き交っていて、これには不安をなくして希望を感じさせる働きがあり、不足するとストレス症状を引き起こします。そしてそのセロトニンは、トリプトファンから作られます。トリプトファンを多く含む食品には、チーズ、牛乳等の乳製品、肉、魚、大豆、卵黄、落花生、アーモンド、バナナなどがあげられます。

ただし、トリプトファンだけではセロトニンをつくることができないため、サバやサンマ、カツオ、マグロ、にんにくなどに含まれる「ビタミンB6」や、レバーや小松菜、ひじき、肉、魚、大豆製品などに含まれる「鉄分」、カツオやイワシなどに入っている「ナイアシン」といった栄養素と一緒に食べることが大切です。

また、運動不足や、睡眠不足、日光にあたらない生活などはセロトニンの分泌が弱くなりがちになります。

つまり、毎日多くの品目をバランス良く食べるようにすること、規則正しい生活を心がけることが予防につながります。いま一度、生活習慣と毎日の食事を振り返ってみましょう。

CHRのサービスのご案内

新入社員向け研修のご案内 >>社内職場環境作りにもおすすめです。

さて、5月も半ば、新入社員のみなさんも会社に慣れてきたころでしょうか？

新入社員時代の研修は、その人の将来の職場意識を決定付けるとても大切なもの。良質かつ一生ものの研修が会社と従業員との関係を良好にすると言っても過言ではありません。「新入社員」といってもひとりひとりの個性はさまざま。自分の能力を活かし、職場の人間関係も良好に保つ秘訣は、「自分を知ること」「ひとりひとり違うと認識した上で接する事」です。

まずは、自分を知り、職場でうまくコミュニケーションをとるための秘訣を学ぶことはとても大切なこと。

CHRでは、例えばTEG(交流分析)をつかった新入社員向け研修を行っています。

若い世代の方は個人の特性が豊富で、世代間のコミュニケーションギャップが大きい場合があるので、社内職場環境作りに向けて受講をおすすめします。



CHR 新入社員研修

【対象者】 新入社員(一般社員、管理職の方にもおすすめします)

【講師】 精神科医(検査時間、講義、質疑応答を含む)

【時間】 120分

【流れと内容】

- 1、TEGを実際に受けてみる。
- 2、本当の自分について、プラス、マイナス面を知る。
- 3、悪い部分を良くする方法を学ぶ。
- 4、人間関係がうまくいくための考え方と接し方について学ぶ。

詳しくは info@chr.co.jp までお気軽にご連絡ください。

スタッフ紹介

みなさんこんにちは、精神科医の渡辺です。
研修などで会いしたことがある方も多いと思います。
私は日々クリニックで診察を行っておりますが、
ダウンされる前にみなさんの産業現場におけるサポートが
できないかという思いで企業における産業保健活動の
サポート活動を始めました。
何かあれば貴社のサポートにうかがいますので
お気軽にご相談ください。

お気軽にご相談下さい



CHR代表取締役会長

渡辺 洋一郎 (わたなべ よういちろう)

医)渡辺クリニック院長

大阪精神科診療所協会会長、日本精神神経科診療所協会副会長。内閣府での自殺対策委員、厚労省の委員など公職も勤めています。精神科医であり産業医の資格をもつ関西屈指の精神科専門医産業医。親しみやすい雰囲気と、わかりやすい話し方で研修も大人気の“癒し系精神科医”です。

メンタルヘルス Q&A



なかなか聞けない、どこに相談したらわからないといった

職場のメンタルヘルスの疑問にお答えいたします。

soudan@chr.co.jp まで、ご相談内容をお送りください。

こちらのコーナーで無償にてご回答いたします。

企業情報、個人情報などはふせてご紹介しますのでご安心ください。

皆様はじめまして。CHRニュースレターの編集を担当することになりました島です。

様々な情報発信の場になるよう、皆様のご意見も取り入れながら編集に力を入れていきたいと思っています。

ニュースレターに関するご意見、ご感想などは是非下記メールアドレスまでお寄せくださいませ。

これからどうぞよろしくお願いたします。

(島 徳子:shima@chr.co.jp)

編集後記