

日本CHRコンサルティング株式会社 ニュースレター

CHR News Letter

No.2
2011年6月

リ
ラ
ッ
ス
の
ス
ス
メ

今年も気づけば、梅雨の季節ですね。

「今日も雨か…」と考えるのも、

「今日は雨だから世の中どんな動きになる?!」と

雨を楽しんでしまうのも、あなた次第!

同じ状況でも、

自分でどのように考えるかは

選べるんですね!

ゆるゆると自分にツナガル

リラックスして過ごすということ。

「笑い」で心をほぐし、「お風呂」で身体を緩める。リラックスはあなたにつながる扉です。

笑いで
心身ともに健康に



日本には「笑う門には福来たる」ということわざがありますが、実際「笑い」には健康向上効果、リラックス・癒しの効果があり、メンタルヘルスにも大変役立ちます。

笑うことで、白血球の一種でがん細胞やウイルス感染細胞を破壊することが出来るNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化し、病気への免疫力がアップ、ストレスを軽減させてくれるのです。他にも、糖尿病患者の食後の血糖値を引き下げる効果があった、リュウマチの患者に落語を聞かせたところ痛みが軽快下したなどの研究報告もされています。

大阪府では「笑い与健康」事業の取組みがあり、医療・福祉現場における「笑い与健康」にかかる取組みを促進するため、啓発冊子が作成されています。

笑顔を作るだけでも、NK細胞は活性化します。笑顔で周りの人も癒され明るい気持ちになれます。まさに「笑いは百薬の長」です。日頃から、意識して「笑い」のもとになるものを探してみると良いですね。面白い本を読む、落語や漫才を聞く、お笑い番組を見る…たくさん笑って健康になりましょう！！

1日の汚れを落とすお風呂は、体をきれいにするだけでなく、疲れを取り除き、心をリラックスさせる効果もあります。帰宅が遅かったり、疲れていたりすると、ついお風呂に入らずに寝てしまいがちですが、疲労が溜まっている時こそ、湯船につかった方が良いのです。

お風呂に入る時、お湯の温度はぬるめの方が、リラックス効果が高まります。ぬるめのお湯に入ると心身の緊張を解きほぐす副交感神経の動きが高まるからです。逆に熱いお湯に入ると、心身の緊張を高める交感神経が刺激され、リラックス効果は薄まります。特に寝る前に熱いお湯に入ると、寝付きが悪くなる原因になるので注意しましょう。目安は39℃以下です。

胸から下だけ湯船につかる半身浴も、非常にリラックス効果があります。心臓に負担がかかりませんし、冷え性対策としても有効です。半身浴でも、ぬるめのお湯の方がリラックスできます。

ゆったり湯船につかり、日々の疲れを上手に癒しましょう。

疲れているときこそ
お風呂





メンタルヘルス不調による休職者の復職においては、『心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き』を基に「職場復帰プログラム」の作成をされていることと思います。しかし、いざ具体的な個々個別の従業員のプランの作成や運用となると迷われることがありますか？

今回は、専門家による講義の後、みなさんと一緒に実際に復職プログラムを作成します。職場でよくあるケースについて、就業規則との連動、個人情報取り扱い、復職の基準などをふまえ専門家によるアドバイスを受けながら、実際に復職プランの作成を体験して頂きます。

心の健康問題による休職復職 復職プログラムの作り方と運用のポイント

日時 2011年6月28日(火) 開演14:00 (開場13:30) **会場** エルおおさか(大阪府立労働センター) 南館10階(1023号室) 大阪市中央区北浜東3-14 TEL:06-6942-0001 **参加費用** 3,000円 (当日受付にて受領) (CHR会員は無料)

プログラム

第一部 専門家による講義

- 精神科医による復職プログラムのポイント** 14:00~14:30
講師/渡辺 洋一郎 精神科専門医
- 社労士による復職プログラムのポイント** 14:30~15:00
講師/中尾 文彦 エイチ・アール・エム・オフィス 社会保険労務士法人 代表社員
- 産業医による復職プログラムのポイント** 15:00~15:30
講師/岡田 邦夫 大阪ガス(株)統括産業医

第二部 ワークショップによる実践講座

- 復職プログラム作成講座 実践編** 15:40~16:15
講師/渡辺・中尾・岡田(第一部 講師陣)

第三部 事前質問への回答/質疑応答

- 心の健康問題による休職復職『復職プログラムの作り方と運用のポイント』
(プログラム作成実践ワークショップ)** 16:15~

<お申込方法>

参加される方の「会社名・部署・氏名・住所・電話番号・メールアドレス」を下記までお送りください。

●メールの場合 seminar@chr.co.jp ●FAXの場合 06-6948-8110 ●WEBフォーム <http://www.chr.co.jp/0628.pdf>

※ご質問をご記入頂きましたらセミナー中にご回答できる場合がございます。※申込締切:2011年6月26日(日)(定員になり次第終了いたします)

日経BPシンポジウムのお知らせ

CHRの渡辺、稲田、中西が講演します！

メンタルヘルスとリワーク 2011大阪 入場無料

うつ病患者のリワーク成功のためには、いま何が必要か？

かつて、うつ病患者は、40～50歳代がその中心でした。しかし最近のうつ病は、この年代の他に、20～30歳代に大きなピークが出てきています。この年代層には、最近話題となっている「現代型うつ病」や「非定型うつ病」など、抗うつ剤の効きにくい「難治性うつ病」が登場し、うつ病治療をより難しくしています。

一方、うつ病患者のリワークは、患者本人へのリワーク支援の方法や患者を受け入れる職場環境などに問題があり、必ずしもうまく行っていないのが現状です。しかし、いま20～50歳代の「働き盛り」にまたがるうつ病は、もしリワークが推進されないとしたら、「うつ病による就労者の減少」という国家としての危機につながりかねません。

“たとえうつ病に罹患した人でも、社会復帰が可能なシステムをつくり、リワークを成功させる”。

シンポジウム「メンタルヘルスケアとリワーク 2011 大阪」～うつ病とリワーク(復職)。そのソリューションを考える～は、このテーマのもと、患者、医療者、そして職場が、どのようにすればリワークを可能にできるのか、その智恵と工夫を検証し提案します。

■プログラム

基調講演1 「うつ病とリワークの現状と問題点」

国立精神・神経医療研究センター理事長・総長 樋口 輝彦 氏

基調講演2 「うつ病の治療 昔のうつ病、いまのうつ病」

関西医科大学医学部精神神経科学講座教授 木下 利彦 氏

リワーク・ソリューションを推進するために

(1)「精神科主治医の立場から」

(社)大阪精神科診療所協会 理事/稲田クリニック院長 稲田 泰之 氏

(2)「企業の嘱託精神科医の立場から」

(社)大阪精神科診療所協会 会長/渡辺クリニック院長 渡辺 洋一郎 氏

(3)「企業のメンタルヘルス・コンサルティングの立場から」

日本CHRコンサルティング代表 中西 史子 氏

パネルディスカッション 「企業の求めるリワーク・ソリューション」

【座長】樋口 輝彦 氏

【パネラー】木下 利彦 氏、渡辺 洋一郎 氏、稲田 泰之 氏、中西 史子 氏、丸山 秀樹 氏

(毎日新聞社大阪本社人事・総務部 副部長兼人事課長兼健康管理室長)

日 時:2011年7月17日(日)13:30～17:00

会 場:リッツカールトン大阪(大阪市北区)

入場料:入場無料(下記サイトより事前参加申し込みが必要)

主 催:21世紀医療フォーラム「うつ病リワーク推進協議会」(日経BP 社)

共 催:JCPTD(うつ病の予防・治療日本委員会)

お申し込み先 <http://www.nikkeibp.co.jp/mentalhealth/>

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。

CHRニュースレター第2号はいかがでしたでしょうか？6、7月に開催予定のセミナーのご案内がメインとなりましたが、当日の様子につきましては、次回CHRニュースにてご報告させて頂く予定です。また今回は「笑いと健康」についても取り上げてみました。特に関西にいらっしゃる皆様にとって、「笑い」はとても身近なものですよね。日本に元気が必要な今こそ、生活へ「笑い」をさらに取り込む意識を持ってみたいですね。

ニュースレターに関するご意見、ご感想などは下記メールアドレスまでお寄せくださいませ。
(島 徳子:shima@chr.co.jp)

編集後記

