

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.12



## 今月のメニュー

---

〔情報〕メンタルヘルスの基礎知識6 『ポジティブ・メンタルヘルス』

〔トピック〕全国労働衛生週間

〔お知らせ〕外部相談窓口拡大

〔連載〕心が楽になるMBA禅

〔データ〕社会のココロ

# メンタルヘルスの基礎知識 6

## 『ポジティブ・メンタルヘルス』

やりがいを持って、生き生きと働くことは、働く人の共通の願いであり、そのためには、心身のコンディションを良好に保ち、モチベーションを維持しながら良い精神的状態で過ごすことが不可欠です。

個人と組織、双方のパフォーマンスを向上させることが期待されている現代において、病気の予防や不調者対応だけでなく、より前向きな「ポジティブ・メンタルヘルス」の視点が、重要になっています。

多くの事業場においてメンタルヘルス対策は幅広い対応が進められつつあります。しかし、「やりがいをもって生き生きと働く」には、その先のポジティブな対応が求められているようです。

今よりも良好な心身のコンディションを目指して各自が自律的に行動し、組織もそのために支援を行うことによって、貴重な経営資源である従業員のメンタルヘルス向上につながります。

### 組織の取組み

- 組織場内の相互支援 ●安心出来る職場のしくみ ●周りから認められ、尊重される“心理的報酬”など

#### ! おすすめの研修

～承認体感研修～

### 誰のおかげで show

ゲームの内容	それぞれの気付き		他人を見ての気付き
	自信がある人	自信がない人	共通
問題を解決するためにアイデアを出し、同意したいアイデアを出した人は評価を受けるゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他者評価が意外に少ない理由</li> <li>・他者が納得しなかった理由</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意見を出し合いゴール体験</li> <li>・他者から評価される喜び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・評価を受けている人の言動</li> <li>・ゴールに向かう道筋</li> </ul>

### 個人の取組み

- 健康的な生活習慣「快眠」「適度な運動」「バランスの良い食事」 ●自分に合ったストレス対処法の実施
- 良好なコミュニケーション ●働き方の見直しとセルフプロデュース…自分の業務をマネジメントする意識
- オンとオフのメリハリ意識 など

#### ! おすすめの研修

～考え方バランス研修～

### ピンチ DE チャンス

ゲームの内容	それぞれの気付き		他人を見ての気付き
	自信がある人	自信がない人	共通
ピンチをチャンスに変えるために発想の転換をし、良い発想の転換をすると評価されるゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ひとりの考え方の違い</li> <li>・自分の得意パターンに偏りがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発想の切り替えは可能である</li> <li>・他者から評価される経験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔軟な人の思考パターン</li> <li>・どのような考え方が評価されているか</li> </ul>

**個人・組織双方のパフォーマンス向上を目指しましょう!**

おすすめの研修について詳しく知りたい方はこちらまで >> [info@chr.co.jp](mailto:info@chr.co.jp)

# 全国労働 衛生週間

【実施期間】

10月1日～10月7日

【推進内容の一部】

- ①「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進
- ②過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進
- ③労働衛生管理体制の確立と労働安全衛生マネジメントシステムの確立を始めとした労働衛生管理活動の活性化

昨今、特に職場におけるメンタルヘルス対策の取組みが重要な課題となっていることから労働者自身のほか、管理監督者、産業保健スタッフ等が労働者の心の不調に早期に気づき職場環境の改善につなげることが重要とされています。そこで、今年のスローガンは…

「心とからだの健康チェック みんなで進める健康管理」

ぜひ「心とからだの健康づくり」のきっかけにいきましょう！

## 外部相談窓口がパワーアップしました！

24時間  
365日

いつでも**無料**でご相談いただけます。

2012年10月1日より、外部相談窓口のサービス拡大を致します。従業員のみならず、家族のみならずも24時間365日、専用フリーダイヤルへ何度でも無料でご相談いただけます。

社名だけでも  
相談可能です。

電話 or メール

悩みごと  
(本人・家族)

何度でも  
無料

カウンセリング・  
アドバイス



こころの相談窓口 by CHR

ハートの窓

## Fumity's 心が楽になる MBA 禅

いじめ問題もメンタルヘルス問題も…

「見てみぬふり」をやめて！

様子がおかしいな？と

感じるのに

専門的知識はいりません。

必要なのは、

「他人のことを

”心配する”気持ち

「頭でなく

”気持ち”で考える」こと。

そして

「自らの”保身を捨てる勇氣”

社会と会社を変えるには

ひとりひとりの

勇氣と温かい気持ちしか

ないのです。

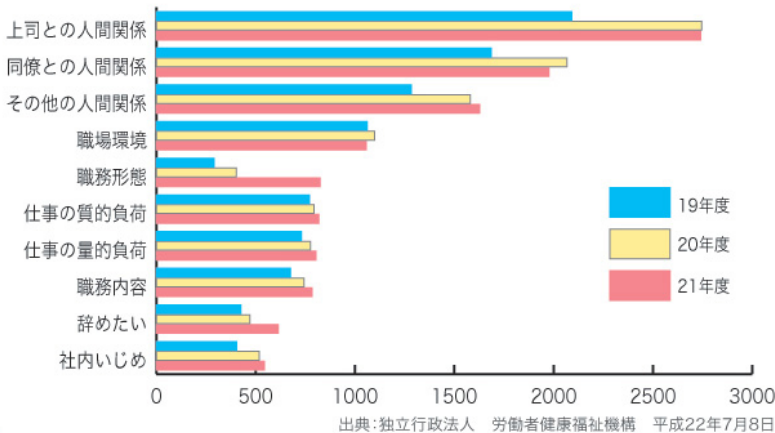


### データから読み解くメンタルヘルスの取り組み

## 社会のココロ

### 勤労者 心の電話相談

『職場の問題における相談内容』(上位10項目)



勤労者からの電話相談で、「職場の問題」としてどのような相談が多いかみてみましょう。

一番多いのが、「上司との人間関係」、次いで「同僚との人間関係」「その他の人間関係」です。仕事そのものの悩みよりも人間関係についての悩みが多いことがわかります。また、平成19年からこの3年間の動向としても、特に増えているのがこれらの項目です。

別の調査で、職場におけるストレスの原因は「人間関係」が第一にあげられていますが、メンタルヘルスの改善に人間関係についての問題は避けて通れない問題。職場改善の優先順位の見直しが必要かもしれません。

## 募集メンタルヘルス 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いたしますのでご安心ください。

### 【編集後記】

秋らしくなってきました。季節限定のお菓子では栗まっさかり。こんな幸せな季節はありません。

栗にあんな激しいイガイガがあるのは美味し過ぎるから身を守っているのでしょうか！ウニもたぶんそうなのでしょう！！

人間は、いい人でも見た目イガイガな人はいないですね（笑）

今夜は、ホクホクの栗御飯にしようと思います♪

編集長：中西史子

記事：岡本彩奈 デザイン：山本絵美