



Vol.0

かわせみにおけるメンタルヘルスケアの取り組み

こころおだやかに働くために



生きるために働くのか、働くために生きるのか、という問いかけがあります。「働くこと」は私たちに、「お金」や「夢の実現」や「出会い」や「満足感」など、大切なものをたくさん与えてくれます。でもやっぱり、人生での最優先事項は「生きること」です。

お金がほしいから、役に立ちたいから、えらくなりたいたいから、一生懸命働く。これらは、「自分が幸せに生きること」という目的がありますので、とても良いことです。ただとたまに目的と手段がひっくり返って、働くことが生きることの足を引っ張ってしまうときがあります。働きすぎや職場の人間関係が原因で体調を崩したり、死んでしまったり。これってとても、悲しくてもったいないことだと思います。

どうせ働かなくては生きていけないなら、幸せに働きたいし、幸せに働いてほしい。できるだけ少ないストレスの中で、自分も周りも大切にしながら全員が穏やかに暮らしてほしい。そんな理想を掲げて、かわせみでは、メンタルヘルスに関する取り組みを行っています。



かわせみメンタルヘルスケアの4つの柱

① 職場環境改善

【目的】

負担軽減

働きやすい職場環境の整備

【内容】

衛生委員会に集められた情報をもとに職場環境を改善するための話し合いを行います。

- 過ストレス対策
- 過重労働等対策
- ハラスメント対策

② メンタルヘルス研修

【目的】

自己防衛

メンタルのセルフコントロール

【内容】

一般向け・新人向け・管理者向けのメンタル研修を開催。

- メンタルのセルフケア
- 良好な人間関係づくり
- 偏った考え方の修正
- メンタルヘルス基礎教養

③ ストレスチェック

【目的】

早期発見

メンタル不調者の早期発見

【内容】

ストレスの度合いをはかる、ペーパーテストを実施。(年1回、健康診断と連動) 高ストレスと判断された場合は適切な対応がなされます。

④ こころの相談室

【目的】

早期解決

問題の重篤化阻止と解決支援

【内容】

専門家が悩みや話を聴きます。
● カウンセリング
● 医療機関の案内・紹介
● ハラスメント事案の発掘
● 代弁者としての問題介入
● 問題解決へのアドバイス

対象者は全員！

【メンタルヘルス】と聞くと、「自分には関係ない！」と考える人が多いですが、かわせみのメンタルヘルスケアの取り組みは、全スタッフを対象としています。

	健康な状態の人 安定した精神状態で健やかに生活できる	<ul style="list-style-type: none"> ● 予防について学ぶ ● メンタル不調者への適切な接し方を学ぶ
	半健康状態の人 ストレス過剰状態でメンタル不調がある	<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスの処理法について学ぶ ● 今ある問題の解決
	要治療状態の人 心身症状を呈したり疾患にかかっている	<ul style="list-style-type: none"> ● 受診の検討 ● 休職の検討 ● 職場復帰の調整

こころの相談室

【カウンセリング担当】高橋 生

- 悩みごとがある方全員が対象
- 飛び込みOK！ ● 秘密厳守！
- カウンセリング・医療機関の案内・代弁者として各種問題への介入・などを行います。

お気軽にご利用ください♪

