

開催レポート

« 日時：11月6日（金）13：30～16：30 会場：もんぜんぷら座3階304会議室 »

紅葉の色鮮やかな11月初旬、「中堅社員のためのメンタルヘルス講座」と題して、中堅社員応援講座を長野駅と善光寺の間に位置するもんぜんぷら座にて3時間にわたって開催しました。

講座の目的

- 心の健康を保つために必要な基礎知識について学ぶ
- ストレスケアとストレスマネジメントのコツを知る
- 若手、新入社員にも適切な対応ができるようになる

講座内容

- 働く人々のメンタルヘルス … メンタルヘルスの基礎知識
- ストレスとは … ストレス発生のメカニズム
- ストレスケア … 呼吸法・ストレッチ
- ストレスマネジメント … 認知行動療法
- 話の聴き方 … 相手のストレスを軽減する聴き方

本講座では、これまでグループワークを多く取り入れてきましたが、今回は感染症対策の為、講義と個人ワーク中心となりました。こまめに休憩を取ったり、個人ワークが孤独な作業にならないよう工夫を凝らしたりしましたが、3時間という講義時間は長く感じられた方がいらっしまったかもしれません。



呼吸法・ストレッチは、ストレスケアの一例として実際に体験していただきました。ストレスマネジメントについては、認知行動療法の技法のひとつである認知再構成法を体験していただきましたが、うまく使えるようになるまでに少し時間がかかるかもしれません。また、メンタルヘルス講座で「なぜ話の聴き方？」と思われるかもしれませんが、中堅社員として、若手・新入社員に接する時には必須のスキル。人は自分の話を、否定されずにありのままを受け止めて聴いてもらうことでストレス解消できるのです。また、良好な人間関係を築くことにも役立ちます。

今はなにかとメンタルヘルス不調に陥りやすい状況です。ご参加いただいた皆様には、この講座を受講して得たことを、職場で活かしていただければ幸いです。お疲れ様でした！