



社内のメンタルヘルス窓口
専門家におまかせください



働く人と企業をサポートする

北陸内観研修所
ストレスケアセンター
www.e-naikan.jp/scc

「こころの専門家」による訪問型 サポート

相談、面談、研修、
すべてお任せください！

働く人がいきいきと能力
を発揮できる職場を目指
して、企業のご要望に合
わせた方法を提案いたし
ます。

ぬくい のぶえ
担当：貫井信恵



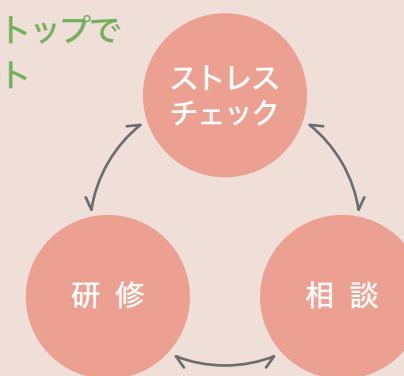
有資格

公認心理師、キャリアコンサルタント、臨床心理士

地域活動

ゲートキーパー養成講師
働く人のメンタルヘルスサポートー養成講師
富山産業保健総合支援センターメンタルヘルス対策促進員

ノンストップで
サポート



北陸内観研修所 ストレスケアセンター

〒930-1325 富山県富山市文珠寺 235

TEL 076-483-0715

stresscare@e-naikan.jp www.e-naikan.jp/scc



ストレスケアセンターのメリット



- こころを専門とする有資格スタッフ
だから話しやすい



- 必要時には専門機関等に紹介
- 上司や社内スタッフと連携し
メンタルヘルス対策活動が楽に！

厚生労働省により掲げられた メンタルヘルスに関する目標

労働災害防止計画における目標

- ▶ 仕事上の不安・悩み・ストレスについて、職場に事業場外資源を含めた相談先がある労働者の割合を 90% 以上
- ▶ ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場の割合を 60% 以上

労働施策総合推進法が改正

- ▶ 職場におけるパワーハラスメント防止対策が事業主に義務付けられました。

EAP (従業員支援プログラム)を 「相談 & 研修」型で実現

サービスの種類

従業員のサポート (セルフケア)

相談窓口 (カウンセリング)

- ストレスチェック面談
- 不調者への面談
- 休職者への面談



一般社員向け セルフケア研修



管理職のサポート (ラインケア)

相談窓口 (マネジメントコンサルテーション)

- 部下への対応援助
- ストレスチェック
集団分析フォロー



管理監督者向け ラインケア研修



組織のサポート

いきいき職場づくり

- メンタルヘルス対策
- ハラスメント予防

職場復帰支援プログラム

ストレスチェック、集団分析の結果活用

担当者様、専門機関との連携

「社員のための相談窓口」 カウンセリング



こんなときに - カウンセリング

- モヤモヤ、ストレスが溜まっているけど、社内の人には言いづらい…

- ▶守秘義務があるから安心して話せて、気持ちが楽に！
ストレス対処も学べた

- 苦手な人がいて、人間関係がつらい…

- ▶不安が減って、話しができるようになり、仕事もスムーズになった

- 大きな事故が発生！
従業員のメンタルが心配…

- ▶専門家に相談でき、心の調子を取り戻すためのアドバイスが役に立った



「上司のための相談窓口」 マネジメントコンサルテーション



こんなときに - マネジメントコンサルテーション

- メンタル不調、うつ病の部下にどう接したらいい？

- ▶部下をサポートするための接し方が分かった

- ハラスメント対策ってどうするの？

- ▶相手に配慮し、言動に気を付けるようになった

- 休職者・復職者への対応がわからない

- ▶復職タイミング判断や配慮の仕方、再発防止ができた



「社員、上司、すべての人々に安心を」 メンタルヘルス研修



日本海ガス絆ホールディングス株式会社様にて研修

一般社員向け「セルフケア研修」

セルフケアとは、従業員が自分自身の健康を自分で守るための取り組みです。

[内容例]

- ストレス対処をみつけよう！
- コミュニケーションの取り方

管理監督者向け「ラインケア研修」

ラインケアとは、メンタルヘルス対策における管理監督者が担う取り組みです。

[内容例]

- 職場のメンタルヘルス基礎知識
- 不調を防ぐ！気になる部下との関わり方
- アンガーマネジメント（感情との付き合い方）



ストレスチェック結果、活用して職場改善

- ストレスチェック集団分析の読み方
- いきいき健康づくり環境改善ワーク
(厚生労働省が集団分析結果の活用を推奨)