




社内のメンタルヘルス窓口  
 専門家におまかせください

「こころの専門家」による訪問型  
 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

安心安全  
 秘密厳守

- 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

管理職や  
 人事総務の  
 負担軽減

- 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团分析し、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。



安心して働くために  
 ストレスケアで  
 こころの健康づくり

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ター養成講師  
 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

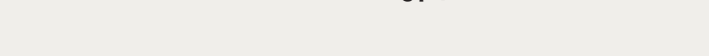
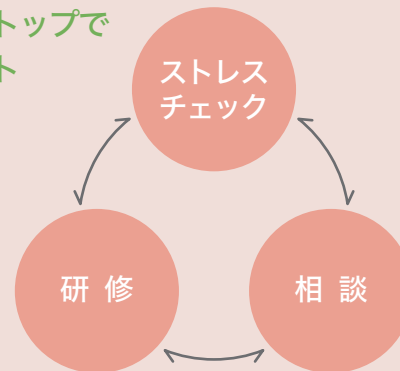
働く人と企業をサポートする

北陸内観研修所 

## ストレスケアセンター

www.e-naikan.jp/scc

ノンストップで  
 サポート



# 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、人間関係がづらい…  
▶ 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

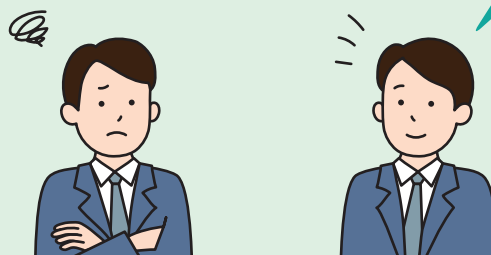


## 「上司のための相談窓口」 マネジメントコンサルテーション



### 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]

- ストレス対処を見つけよう！
- 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)



人気 グループワーク

### 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)