

どけんぽ 東京健康支援室・仙台健康支援室
メンタルヘルスオンラインセミナー
開催結果について



9月8日（水曜）に東京健康支援室、仙台健康支援室共催のメンタルヘルスセミナーを開催しました。昨年度に引き続き、Zoomを利用したオンラインセミナーの形で実施し、全国から約150名の方々にご参加いただきました。皆様のおかげで無事にセミナーを開催できたこと、厚くお礼申し上げます。



----- 講演テーマ -----

自分をすり減らさないで
メンタル不調者に対応するコツ



----- 講師 -----

ヒューマンハピネス株式会社
代表取締役 / 産業医

上谷 実礼 氏

アドラー心理学をベースにしたメンタルヘルスサポートについて、ヒューマンハピネス株式会社 上谷実礼先生 にお話しいただきました。“メンタルヘルスサポートの基本”にはじまり、講義での“気づき”をシェアするグループワークや“傾聴”を実践するペアワークを行うなど、相談者の支援に役立つだけでなく、支援者が自分自身を大切にしながら支援ができる充実した内容でした。

～ 参加された方の声 ～

- ✓ メンタル不調者への対応だけではなく、通常の業務でも活用できる内容でした。
- ✓ グループワークで他社の方の意見を聞く事ができ、勉強になりました！
- ✓ ほんの少しの言葉の選び方や視点を変えるだけでも良いという事や傾聴の必要性など、気づく点が多い講話でした。

(セミナー後のアンケートより一部抜粋)



多数のご参加ありがとうございました。

今後もメンタルヘルスサポートに役立つセミナーを開催していきたいと考えておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。