

Terrace



SR-テラス便り

連絡先：〒063-0051

北海道札幌市西区宮の沢1条5丁目1-48-301

社会保険労務士事務所テラス(SR-テラス)

社会保険労務士・介護支援専門員 倉 雅彦

電話：090-8897-1295 F A X：011-876-8832

mail kura@email.plala.or.jp URL: <http://www.sr-terrace.com/>

メンタルヘルスケアセミナー準備しています

雪祭りも終わり、少しずつですが、春の足音がかすかに聞こえてくる季節となりました。

さて、来月17日 メンタルヘルスケア対策セミナーを北海道社会福祉協議会・札幌市社会福祉協議会の後援と、札幌市精神保健福祉センターからのご協力をいただき開催する予定です。

私の持ち時間は1時間です、今レジュメを作成していますが、少しテーマを書いてみますメンタルヘルスケアと聞いたら、特定の人・メンタルメンが弱い人になるイメージですが、近年は人生育成の一環で取り組まれております。

メンタルヘルスケアの対策についてのポイントはインフルエンザ・ノロウイルスに感染しないための取り組みと同じで予防が一番だと言うことです。

特に中小規模の事業所は予防のために取り組みとしてお勧めしたい点は

- ① 職場のストレス要因を知ること
 - ② 本人及び職員がストレスに対して気づくこと
 - ③ 予防のために継続的に取り組むこと
- 以上3点です。

① の職場のストレス要因についてですが、

1. 仕事の量の増加
2. 仕事の質の問題
3. 地位・役割の変化(昇進・昇格・降格・転勤)
4. 仕事上の失敗・トラブル・損害・法律違反
5. 人間関係の問題
6. 適正の問題
7. その他

となります。

次に②のように本人及び職場の上司・同僚が「いつもと違う?」と気づくことです。

そして声をかけてあげてほしいのです。

本人が自覚していないこともあるし、言い出せないこともありますので傾聴することです。

そして最後の③については、継続的に取り組むことですが、利用者のサービス計画書を作成するように、職場の課題分析をしそして目標を立てながら職場で出来る事から始める事です。

また、継続的に取り組む点で、ケアプランのように社会資源を取り入れることで、マンネリを防ぎチーム効力感の育成も並行して行うことができます。

当日は、職場のストレス簡易チェックシートを使用して実際に簡易判定をしますので楽しみに

私たち社会保険労務士は、硬いイメージをもって見られがちなのですが、ストレス対策から職場が活性化されて、事業を発展できるお手伝いをさせていただきます。

セミナーに申し込まれていない・参加してみたい方は SR-テラスのホームページから申込書をダウンロードできます。

当事務所より

社会保険労務士事務所テラスでは、助成金の申請・社会保険手続き代行を行っています。また、職場活性化する講演も承っておりますので気軽にお声がけください。

SR-テラスのホームページ↓

URL: <http://sr-terrace.com/>