

管理者講習会を開催

平成29年10月23日
企画委員長 長井 隆彦

10月19日 午後よりホテルアウィーナ大阪にて管理者講習会を開催した。

今回は「仕事のストレスとうまく付き合い解消するために」をテーマとし、社会保険労務士 福西 綾美先生を講師にお迎えし、組合・賛助会員より26名の参加、レンタル協会・滋賀協議会より2名のオブザーバー参加を頂いての開催となった。

内容：

1. ストレスとは何か
2. ストレスがきっかけとなる健康問題
3. 労務管理とメンタルヘルス
4. こころとからだのストレスチェック
5. ストレス対処法
6. 対話するしくみづくり～健康経営～



講師・福西 綾美 先生



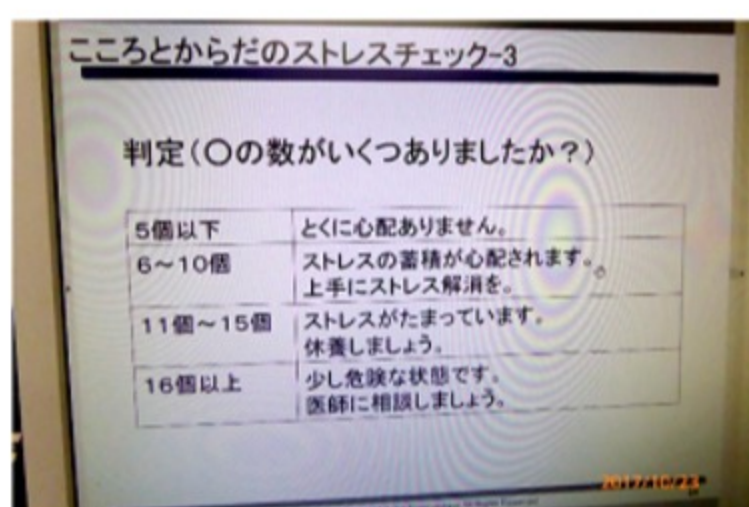
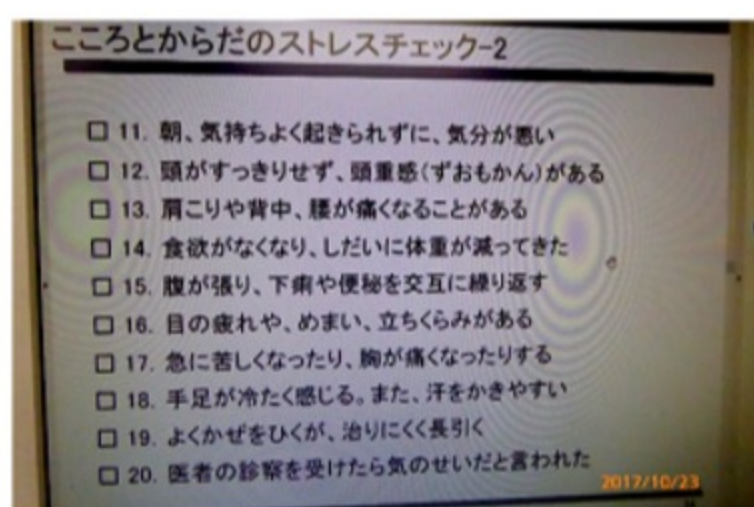
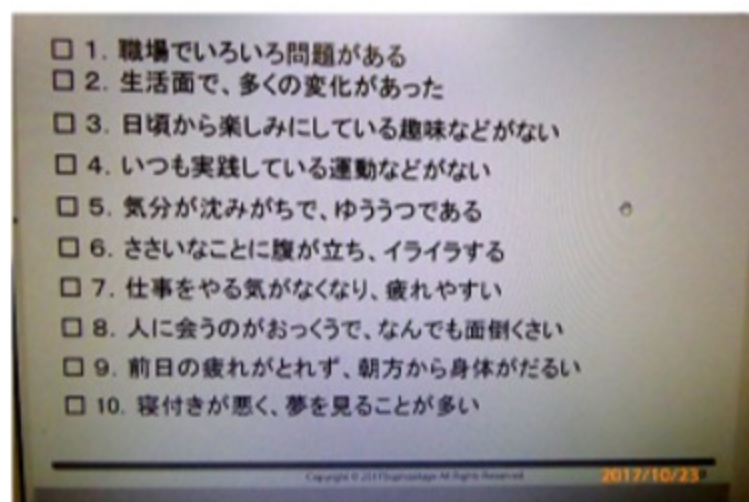
自己分析をグループ討議

講習会は講義式に自己の分析、分析内容のグループ討議を組み合わせ活発な意見交換をしながらの進行となった。

ストレスを受けた時の対処法としての、アンガーマネジメント手法や良質な睡眠時間の確保、趣味など楽しみを持ち、積極的な気分転換を図りながら、自分で対処できないとき外からのサポートを得られる対話する仕組みづくり～健康経営～を推進していくことが大切かも。



受講風景



こころとからだのストレスチェックを問1～問20迄テストしませんか。「3」で判定してみましよう。

何事も、一人で抱え込まない、問題があればすぐ相談することが出来る企業風土を作って、ストレスの無い組織を目指しましょう。