

メールマガジン原稿 (2019/06/04 版)

いつもお世話になっております。
カウンセリングストリート株式会社です。
今月のメールマガジンをお送りします。
是非お読みいただき、皆さまの業務の参考にしていただければ幸いです。

:*: *: *: *: *: *: *: *: *: *: :

+ vol. 267(2019/06/04)
+ + ストレスチェックテスト 発症者を減らすために
+ + + カウンセリングストリート株式会社 <https://counseling.st/>

:*: *: *: *: *: *: *: *: *: *: :

本号のトピックス =====

- 1 . ストレスチェックテスト 発症者を減らすために
効果的なセルフケアにつながられていますか？
----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- .
- 2 . ラインケア研修 無料体験会のお知らせ
東京・大阪・名古屋・仙台・福岡
----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- .
- 3 . メンタルヘルス ニュースピックアップ
----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- . ----- .

.

- 1 . ストレスチェックテスト 発症者を減らすために
効果的なセルフケアにつながられていますか？
.

前号まで数回にわたり、57問テストの項目には意図のあいまいなものがあることや、ストレス耐性に関する項目が取り上げられていないこと、組織分析への活用が難しいことなどについてお伝えしました。

今月は、セルフケアへの活用について考えてみたいと思います。

ストレスチェックテストを実施した後は、事業者は、メンタルヘルス不調の未然防止（一次予防）のため、「従業員個人への対策」と「職場環境の改善によってストレスの要因そのものを低減すること」が求められています。

「従業員個人への対策」は、受検者がストレスチェックテストの結果を見て、自らセルフケアができるように支援することが必要なのですが、皆様の会社ではセルフケアを十分に促すことができますでしょうか。

個人結果は、自分の今の状態がフィードバックされるものです。
「へえ、こんな状態か」だけで終わってしまうのではなく、結果をセルフケアに活かし、メンタルヘルス不調のリスクを自ら低減することが真の目的といっても過言ではありません。

ということは個人結果をみて、セルフケアのために何をすれば良いのかが分かりやすくないと意味が無いのです。

57問のテストでは、個人結果はほぼグラフの提示で説明が少なく、受検者は、自分でグラフを見て、解釈をし、必要であれば、自分でセルフケアを考える必要があります。
ただ実際のところ、自分の結果を理解できても、

その先の対処まで考えられる人は少ないのではないのでしょうか。
(簡単に対処が分かるようであれば、そもそも問題は抱えないですね)

57問テストで「ストレスの原因と考えられる因子」としてフィードバックされるのは、

- ・心理的な仕事の負担(量)
- ・心理的な仕事の負担(質)
- ・自覚的な身体的負担度
- ・職場の対人関係でのストレス
- ・職場環境によるストレス
- ・仕事のコントロール度
- ・あなたの技能の活用度
- ・あなたが感じている仕事の適正度
- ・働きがい

の9項目です。

これらが、「低い - 普通 - 高い」まで、5段階でフィードバックされます。

では、自分の結果で「仕事のコントロール度」が低いとフィードバックされたら皆さんはどうしますか？

上司に、「もっと自由にしてください」と掛け合いますか？

自分で、「仕事のコントロール度は今でも十分ある」と信じようとしていますか？

期待されるセルフケアとはほど遠いものになりそうです。

他の指標についても具体的に考えてみると、なかなかセルフケアに結びつきません。

また、4月号でお伝えしたように、57問テストにはストレス耐性の項目が含まれていません。

「ストレス耐性」は、ストレスフルな環境下でも発症を予防することのできる力の事であり、個人がストレスフルな環境と向き合ったときに、病気に至らず心身の健康を保つための重要な役割を担っています。

セルフケアを考えるときに、ストレス耐性についての質問やフィードバックはとても重要です。

弊社のmy-Mental では、ストレス耐性を含め、受検された方の今の自分の状態や、改善の為に何をすればよいか分かりやすく書かれた個人結果をフィードバックしています。

my-Mentalの詳細およびストレスチェックにかかわる様々な問題について、詳しくお知りになりたい方は是非弊社担当にご連絡いただくか、このメールにご返信ください。

.....

2. ラインケア研修 無料体験会のお知らせ

東京・大阪・名古屋・仙台・福岡

.....

以下の無料セミナーを開催します。

参加ご希望の方は貴社担当コンサルタントに直接ご連絡いただくか、
magazine@counseling.st 宛てに、

ご希望の都市名(東京/大阪/名古屋/仙台/福岡)、講座名と

貴社名、部署、お名前、電話番号 をお書きのうえご連絡ください。

(東京・仙台はご参加希望日程をお知らせください。

曜日午後、月末週を除く、月 日はNG など。

ご希望の多い日程を考慮し日時決定します)

<ラインケア研修体験会>

本研究では、マウスを用いた実験により、A_{2A}R PAM-1 がアデノシン A_{2A} 受容体を介したシグナル伝達を増強することで徐波睡眠を誘導することが示されました。アデノシン A_{2A} 受容体作動薬で見られたような体温の低下や循環器系の副作用も確認されなかったため、アデノシン A_{2A} 受容体の PAM として機能する低分子化合物は従来の睡眠薬とは異なる新しい作用機序の不眠症治療薬として、特に入眠困難を訴える患者さんの治療への応用が期待されます。本成果を次世代の不眠症治療薬の開発につなげるため、さらなる研究の蓄積が必要です。

Korkutata M., Saitoh T., Cherasse Y., Ioka S., Qin R., Murakoshi N., Fujii S., Zhou X., Sugiyama F., Chen JF., Kumagai H., Nagase H., and Lazarus M.
“ Enhancing endogenous adenosine A_{2A} receptou signaling induces slow-wave sleep without affecting body temperature and cardiovascular function. ”
Neuropharmacology doi.org/10.1016/j.neuropharm.2018.10.022

プレスリリースより一部抜粋して掲載しております

<http://www.tsukuba.ac.jp/attention-research/p201810251400.html>

【個人情報保護方針】

個人情報の取扱いについて、以下の内容をご確認ください。

- 1、当社は、個人情報の適切な管理に取り組みます。
- 2、当社は、あらかじめお客様からご了解いただいている場合や法令で認められている場合を除き、当サイトを通じて知りえた個人情報を第三者に提供または開示いたしません。
- 3、当社は、関連する法令、その他の規範を遵守します。

ご感想、お問い合わせ、メルマガ配信先変更、解除の手続きはこちらまでお願いします。

magazine@counseling.st

解除の場合は、(貴社名 / ご連絡先 / その理由) をご記入ください。

カウンセリングストリート株式会社

〒106-0031 東京都港区西麻布 3-13-10 パークサイドセピア 9F

Tel : 03-5770-3201 e-mail : magazine@counseling.st

Fax : 03-5770-2207 URL : <https://counseling.st/>

(C)2019 Counseling Street Inc. All Rights Reserved