

# メールマガジン原稿 (2019/07/02 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. 268(2019/07/02)  
+ + ストレスチェックテスト 効果的なセルフケア支援のために  
+ + + 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 効果的なセルフケア支援のために  
my-Mental セルフケア情報配信サービス  
----- .----- .----- .----- .----- .----- .----- .----- .----- .----- .
- 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 効果的なセルフケア支援のために  
my-Mental セルフケア情報配信サービス  
. . . . .

先月号では、57 問テストの結果はセルフケアにつなげにくいこと、一次予防に大切な「ストレス耐性」に関する質問項目が含まれていないことなどをお伝えしました。

皆さんの会社でお使いのストレスチェックはいかがですか。

今月は、弊社オリジナルのストレスチェックテスト my-Mental の取り組みを少しご紹介します。

my-Mental は、その開発時に、健常者と発症者を比較対象とした基礎研究を重ね、「発症者を減らす」ために効果的な質問項目を抽出し、個人結果やテスト後のサービスを構築しました。

テスト後のサービスでは、受検者が自ら発症予防のためのセルフケアができるよう、さまざまな仕組みが用意されています。

その一つに【セルフケア情報配信サービス】があります。

【セルフケア情報配信サービス】は、全受検者が対象です。  
my-Mental を受けてくださった一人一人の受検者の回答結果のうち、発症につながる可能性が高い順に、改善が望ましい項目を抽出し、コンディションを回復するためのセルフケア情報をご本人宛にメールします。

例えば、「よく眠れない」という項目が抽出された場合、睡眠を改善するために必要なステップの説明や、睡眠の調整の仕方アドバイス、睡眠を促しやすい方法や就寝前の過ごし方など、状況に応じて必要な情報を取り出し、ご自身でコンディシ

ヨンの改善や発症予防ができるよう、厳選した内容を直接メール配信しています。

また、my-Mental はご契約期間中に何回でも受検できますので、最新の受検結果に基づいたセルフケア情報を、タイミングよく受け取ることができます。

この【セルフケア情報配信サービス】は、現在、追加料金なしでご利用いただけます。

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ぜひ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・名古屋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 >

~ 発症者を減らすためのラインケア研修 (基礎) ~

所要時間：2 時間

参加費用：無料

内容：< 部下のうつを確実に見つけるために >

メンタルヘルス障害の基礎知識 (どんな病気なのか、発症原因、

治療内容等) を理解する

部下のメンタルケアにおける管理職の義務・役割を理解する

早期発見・対処のポイントを理解する

参加条件：外部委託による研修を具体的に検討中の企業様。

その他：複数名でのご参加希望の場合はご相談ください。

#### 【東京】

日時：8 月以降

場所：未定

#### 【大阪】

日時：7 月 10 日 (水) 13:30 ~ 15:30

場所：ワールド会議室

御堂筋線新大阪駅徒歩 4 分、阪急京都本線南方駅徒歩 5 分

#### 【名古屋】8 月以降

場所：未定

#### 【仙台】

日時：7 月 18 日 (木) 13:30 ~ 15:30

場所：仙都会館 7F 「A 会議室」

JR 仙台駅 徒歩 5 分

#### 【福岡】

日時：7 月 17 日 (水) 13:30 ~ 15:30

場所：博多駅周辺会場を予定

.....

## 3. メンタルヘルス ニュースピックアップ

最新の情報やメルマガの内容に関連のある情報を



ルに基づく数値シミュレーションを行い、無線センサネットワークの制御手法としての有用性を検証しました。その結果、「近接する端末同士のパケット衝突を避けつつ、全体として通信状態と休止状態を一斉に切り替えられること」がわかりました。このような性質には、近くの端末同士のパケット衝突の回避性能に加えて、ネットワーク全体の接続性と省エネルギー性能の向上が期待できます。

(以下略)

Ikkyu Aihara, Daichi Kominami, Yasuharu Hirano, and Masayuki Murata  
“ Mathematical Modeling and Application of Frog Choruses as an Autonomous Distributed Communication System ”  
Royal Society Open Science doi.org/10.1098/rsos.181117

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/201901090900.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