

メールマガジン原稿 269 号 (2019/08/06 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. 269(2019/08/06)
++ ストレスチェックテスト 具体的なセルフケア実現のために
+++ 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 具体的なセルフケア実現のために
my-Mental 相談窓口について

.....
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 具体的なセルフケア実現のために
my-Mental 相談窓口について

先月号では、弊社ストレスチェックテスト my-Mental のセルフケア情報配信サービスについてご紹介しました。

my-Mental のセルフケア情報は、受検者一人一人の回答結果にもとづき、改善が望まれる項目について、セルフケアに役立つ具体的な情報を直接メールでお届けしています。

メールを受け取った受検者さんから、「実際に試してみました」というお声や、「もっと詳しい情報を知りたい」というお声をいただくこともあり、ご活用いただけているのだなと嬉しくなったりします。

さて、今月は my-Mental のメンタル相談窓口についてご紹介します。

弊社は、my-Mental 受検者全員を対象としたメンタル相談窓口を開設しております。この相談窓口は、メールや電話により、弊社カウンセラーに直接ご相談が可能です。カウンセラーは専門的な視点からメンタルに関するそれぞれのご相談に応じ、その方に必要な情報を提供しています。

たとえば、「よく眠れない」とのご相談の場合。睡眠改善のために「睡眠リズムを整える」ことや、「睡眠時間を確保する」ことが必要であることが考えられます。この場合、ご相談の中で、寝つきが悪いのか、睡眠時間がうまく取れないのか、夜中に目が覚めやすいのか、睡眠環境はどのようになっているのか、寝る前にはどのように過ごされているのかなどご本人の今のご様子を詳しくお聞きします。それらの情報をもとに、専門的な知見から、それぞれのケースに合わせて、コンディションを改善するための具体的なセルフケアをご提案しています。

また、睡眠だけでなく、食習慣や体調など、様々な側面についてお話を伺い、メンタル不調の予防や軽減に効果的なセルフケアをご提案することも、相談窓口では可能です。

この【メンタル相談窓口】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を見つけるために>

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お伝えします

の病気（心疾患や喘息、慢性閉塞性肺疾患、後縦靭帯骨化症など）の発症リスクが遺伝的に関連していることを見いだしました。

喫煙習慣の健康への影響については広く知られていますが、喫煙習慣が個人の遺伝子配列と具体的にどのように関係しているのかについて、これまで欧米を中心に遺伝学的研究が進められてきました。われわれは2012年に約1万7千人の日本人集団を対象とした結果を報告していましたが、本研究では、約10倍の参加者の情報を用いることで、新たに日本人特異的な喫煙感受性領域を同定することに成功しました。また、喫煙感受性と心疾患や喘息、肺疾患等の発症リスクが遺伝学的背景を共有していることが明らかとなりました。今後、喫煙習慣やそれに起因する病気の予防など遺伝子情報に基づいた精密医療への応用が期待できます。

Nana Matoba, Masato Akiyama, Kazuyoshi Ishigaki, Masahiro Kanai, Atsushi Takahashi, Yukihide Momozawa, Shiro Ikegawa, Masashi Ikeda, Nakao Iwata, Makoto Hirata, Koichi Matsuda, Michiaki Kubo, Yukinori Okada and Yoichiro Kamatani. "GWAS of smoking behaviour in 165,436 Japanese people reveals seven new loci and shared genetic architecture", *Nature Human Behaviour*, [10.1038/s41562-019-0557-y](https://doi.org/10.1038/s41562-019-0557-y)

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.riken.jp/pr/press/2019/20190326_1/

【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