

メールマガジン原稿 271 号 (2019/10/01 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. 271(201910/01)
+ + 研修でストレスチェックテストのパフォーマンスを上げる
+ + + 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. 研修でストレスチェックテストのパフォーマンスを上げる
.....
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
.....
3. 消費税変更のご案内
.....
4. メンタルヘルス ニュースピックアップ
.....

.....

1. 研修でストレスチェックテストのパフォーマンスを上げる
.....

今月はニュースとして、平成 30 年度「労働安全衛生調査（実態調査）」についてご紹介しています。この中で、事業所が取り組んでいるメンタルヘルス対策として「労働者への教育研修・情報提供」の伸び（平成 29 年 39.4%から平成 30 年度 56.3%）が目立ちました。

皆さんの会社ではいかがでしょうか。

ストレスチェックテストは、単に従業員のストレスの状態を把握するだけでは不十分です。受検者一人一人の効果的なセルフケアを支援し、組織分析の結果などを参考に職場環境の改善等を行うことで、企業全体としてメンタル不調者を減らす取り組みを実行することが重要です。

そのためには次のような取り組みが必要です。

1. できるだけ多くの従業員に受検してもらう
2. 効果的なセルフケアを支援して一次予防を強化する
3. 面接指導の適切な実施
4. 相談窓口の提供
5. 適切な就業上の措置を行う
6. 組織分析をもとに職場改善を行う
7. 教育研修・情報提供により従業員の意識向上を図る

（上記の各々については、詳細をご案内しておりますのでバックナンバーもぜひご

覧ください。)

今回の労働安全衛生調査の結果では7.の教育研修を含む社員への情報提供が進んできているという結果でした。

研修への取り組みが増えているということは喜ばしい結果ですが、その内容は適切に設定されていますでしょうか。研修は、対象や目的に合わせて適切な内容が実施されていますでしょうか。

たとえば、従業員に向けては、効果的なセルフケアを実現させるために、そもそもメンタルヘルス障害とは何なのか、どのようにしたらセルフケアができるのかなどを理解する研修が必要です。

また、管理職の方々に向けては、部下のメンタル不調にどのように対処すれば良いのか、なぜ自分たちが部下のメンタルヘルスケアに対処しなければならないのか、就業上の措置や職場改善はどのように行ったらよいのか、など、具体的な疑問に焦点を当てた研修も有効です。また、管理職の方々も、そもそもメンタルヘルス障害とは何なのかをきちんと理解することはとても大切なことです。

弊社では各対象や目的ごとに次のような研修をご用意しています。

- (1) ラインケア研修：管理職対象
(メンタルヘルス障害の理解、管理職のメンタルヘルス対策における役割)
- (2) セルフケア研修：従業員対象
(メンタルヘルス障害の理解、セルフケアの方法)
- (3) ストレス耐性強化研修
(メンタルヘルス障害の理解、ストレス耐性強化のトレーニング)
- (4) ハラスメント研修
(パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、コミュニケーション研修)
- (5) ストレスチェックテスト事前研修：管理職対象
(受検率アップのために、メンタルヘルス障害の理解)
- (6) ストレスチェックテスト事後研修：管理職対象
(面接指導申込率アップのために、メンタルヘルス障害の理解)
- (7) 組織改善研修：管理職対象
(各社の結果に基づいた実践的体験研修)

カウンセリングストリートはストレスチェックテストの運営や企業様のメンタルヘルス対策に関わる様々な問題について、きめこまかいコンサルティングをしています。

オリジナルストレスチェックテスト my-Mental の詳細およびメンタルヘルス対策に関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

.....

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、または magazine@counseling.st まで、
ご希望の都市名(東京/大阪/名古屋/仙台)、
講座名と貴社名、部署、お名前、電話番号、
ご参加希望日程 をお書きの上メールにてご連絡ください。
「曜日午後希望」「月末週を除く」「月日はNG」など
日時はご希望の多い日程を考慮し決定させていただきます。

【東京・大阪・名古屋・仙台】

講座名 <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（基礎編）体験会～

【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に限定させていただきます】

日時：未定

場所：未定

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、発症の原因、治療内容等）を理解する

部下のメンタルヘルスケアにおける管理職の義務と役割を理解する

早期発見・対処のポイントを理解する

その他：複数名でのご参加希望の場合はご相談ください。

.....

3. 消費税変更のご案内

.....

さて、ご高承のとおり、このたび消費税法が改正され、令和元年10月1日より消費税が8%から10%に引き上げられることとなりました。

これにより、実施日以降の弊社サービスのご利用分については新税率の10%で計算された金額にてご請求させていただきます。

なお、10月1日を含む期間についてご契約済みで、税率8%で前払いされている場合でも、10月1日以降のご利用分については、消費税の10%相当との差額が追加請求となりますので予めご了承賜りますようお願い申し上げます。

ご不明な点は弊社までお問い合わせ下さいませ。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

.....

4. 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

.....

平成30年度「労働安全衛生調査（実態調査）」の結果が公表されました

厚生労働省は、平成30年「労働安全衛生調査（実態調査）」の結果を公表しました。以下、メンタルヘルス関連の結果をお知らせします（抜粋）。

事業所調査の結果

メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業所 59.2%（前回 58.4%）

（取組内容）（複数回答可）

「労働者のストレスの状況などについて調査票を用いて調査（ストレスチェック）」 62.9%（前回 64.3%）

「メンタルヘルス対策に関する労働者への教育研修・情報提供」56.3%（同 40.6%）

「メンタルヘルス対策に関する事業所内での相談体制の整備」42.5%（同 39.4%）

労働者調査の結果

現在の仕事や職業生活に関する強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合 58.0%（前回 58.3%）

（内容）（3つまでの複数回答）

- 「仕事の質・量」 59.4% (前回 62.6%)
- 「仕事の失敗、責任の発生等」 34.0% (同 34.8%)
- 「対人関係(セクハラ・パワハラを含む)」 31.3% (同 30.6%)

ほぼ前年と同様の結果がみられた中で、メンタルヘルス対策に関する労働者への教育研修・情報提供の割合の増加が目立ちました。ストレスチェックテスト関連の研修について、冒頭のトピックスにて弊社の取り組みもご案内していますので、そちらもぜひお読みください。

(参考)平成 30 年 労働安全衛生調査(実態調査) 結果の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/h30-46-50b.html>

今月は睡眠に関する研究をご紹介します。メンタル不調のときには睡眠障害がみられることが多いです。本研究は、長時間の睡眠時間を確保しているにも関わらず、日中の眠気が軽減されない「特発性過眠症」など、未だ原因不明の睡眠障害の分子メカニズムの理解への貢献が期待される研究です。是非お読みください。

寝ても寝ても眠いマウスの脳内メカニズム

- 単一遺伝子の単一アミノ酸が、1日の睡眠時間と睡眠要求量・眠気を制御する -
~~~~~

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIIS)の本多隆利らの研究グループは、遺伝子組換えマウスを用いた睡眠解析により、1日の睡眠時間と睡眠要求量(眠気)をコントロールする上で欠かせない単一遺伝子の単一アミノ酸を同定しました。

ヒトが一生の1/3を費やす「睡眠」は、誰もが日々行う行動でありながら、未だその役割や制御メカニズムは謎に包まれています。とりわけ「眠気」の脳内での物理的実態や、日々の睡眠量を一定に保つ根本原理は未解明です。

本研究で同定されたアミノ酸は線虫、ショウジョウバエ、マウス、ヒトまで進化的に広く保存されており、生物種を超えて睡眠・覚醒制御の中核を担うことが示唆されます。

本研究で樹立された過眠症モデルマウスが示す睡眠様態は、長時間の睡眠時間を確保しているにも関わらず、日中の眠気が軽減されない「特発性過眠症」の病態に共通しており、これら未だ原因不明の睡眠障害の分子メカニズムの理解に貢献できると期待されます。

Takato Honda, Tomoyuki Fujiyama, Chika Miyoshi, Aya Ikkyu, Noriko Hotta-Hirashima, Satomi Kanno, Seiya Mizuno, Fumihiko Sugiyama, Satoru Takahashi, Hiromasa Funato and Masashi Yanagisawa "A single phosphorylation site of SIK3 regulates daily sleep amounts and sleep need in mice" Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America(PNAS) DOI: 10.1073/pnas.1810823115

プレスリリースより一部抜粋して掲載しております

<https://www.tsukuba.ac.jp/attention-research/201809250400.html>  
<http://www.tsukuba.ac.jp/wp-content/uploads/180925honda-1.pdf>

#### 【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@mymental.net

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@mymental.net

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

(C)2019 Counseling Street Inc. All Rights Reserved