

# 女性が働き続けられる職場づくり支援プログラム体験<連続3回講座> ～働き続けるためのヘルスアクション 企業・自分にできること～ 女性社員の健康管理実践講座 開催報告

対象：男女問わず経営者・管理職・人事担当・リーダーの方

女性活躍推進法や育児・介護休業法の改訂もあり、社会的にも企業が女性の人財を育成していくことが更に求められています。今回のテーマ「女性の健康」は、就労を継続していく上で大変重要だとの認識が高まっていると感じます。連続3回の講座は、すぐに現場で活用や応用ができる内容で編成し、また「支援プログラム専門家派遣」で課題解決に取り組めるように実際に体験をして頂きました。参加した多くの企業担当者から専門家の視点や外部の意見が非常に参考になる等の感想を頂きました。

## 第1回 テーマ：「女性の健康と働き方」 9/28(水)

### 1. < 女性の体調の変化に応じた働き方 >

「講師：千葉 千尋 氏 / 沖縄産業保健総合支援センター 保健師」

### 2. < 誰もが働きやすい職場へ・・・支援制度と働き方 >

「講師：平田 勇次 氏 / 健康経営エキスパートアドバイザー・社会保険労務士」

### 3. < えるぼし認定企業・うちなー健康経営宣言企業の取り組みについて >

～あなたの健康があってこそ 笑顔があふれる健康職場～

「講師：長濱 直次 氏 / 拓南本社株式会社 顧問」

#### <参加者の声>

- ・社会の女性社員の状況を把握し、社内で何か取り入れられないかと思い受講しました。
- ・女性の体調変化についてはデリケートな問題の為、なかなか詳しいことは聞いたことがなかった。今回の講座で初めて知ることが多かった。
- ・長く働いてもらうには体だけでなく精神的なサポートをしていく制度が必要と感じました。又トラブルへの対処も重要になると分かりました。
- ・社員にとって働きやすい環境だと目に見えてわかる取り組みの大事さを改めて感じた。
- ・会社を選ぶ目安になる「えるぼし認定制度」があるのは知らなかったので今回のセミナーで知ることができて良かった。



沖縄産業保健総合支援センター  
保健師：千葉千尋 氏



健康経営エキスパート  
アドバイザー：平田勇次 氏



拓南本社株式会社  
顧問 長濱直次 氏

## 第2回 テーマ：「職場で取り組む心と体の健康づくり」 10/4(火)

1. < 活力ある職場づくりの為の健康チェック・対象者別体力作りのヒント >  
「講師：中神 吉昭氏 / 健康運動指導士」
2. < 職場で使えるコミュニケーションのコツ >  
「講師：高良 恵利子氏 / 社会保険労務士・キャリアコンサルタント」
3. < 働く人のメンタルヘルスセルフチェックと管理者による対応や事例について >  
「講師：大兼 千津子氏 / 臨床心理士・公認心理師」

### <参加者の声>

- ・事務所内で出来る運動で取り組みやすい。女性だけでなく男性にも取り組ませて頂きたい。
- ・相手と円滑にコミュニケーションを取るには、相手の状況を理解すること言葉だけでなく態度に気を付けることが大切だと分かりました。
- ・メンタルが不調で休職する人も増えてきている中で、実際の対応と接し方を学べて良かった。
- ・隙間時間に行えるストレッチ、年齢に応じた女性の身体的悩み、心の変化にどう対応するかも理解し周知することを社内でやってみたい。



健康運動指導士：中神 吉昭氏



社会保険労務士：高良恵利子氏



臨床心理士：大兼千津子氏



## 第3回 テーマ:「女性が働き続けるためのヘルスアクション 10/18(火) 企画を作成してみよう」

### 1. < 支援プログラム参加企業担当者様と担当社会保険労務士による事例紹介 >

「講師：新垣 千春 氏 / 株式会社沖縄債権回収サービス 総務部 調査役」

「講師：善平 克恵 氏 / 特定社会保険労務士

### 2. < 女性が働き続けられる職場づくり支援プログラム体験 >

### 3. < 支援プログラムにおける取り組み方・オーダーメイド型セミナーの活用のススメ >

「講師：高良 恵利子氏 / 社会保険労務士・キャリアコンサルタント」

#### <参加者の声>

- ・育児介護休業法規則の設定についてクイズ形式での職員への周知が参考になった。
- ・異業種企業の社内の悩みを聞くことができ、面白く貴重な機会でした。課題は共通していることも多いので皆で改善について話し合いができて良かった。
- ・1年以上同じ会社に在籍するとどうしても職場環境に慣れてしまう。外部の方が新鮮な視点で自社の課題を考えてくださるのはとても良いこと。



株式会社沖縄債権回収サービス:新垣千春 氏  
特定社会保険労務士:善平克恵 氏



支援プログラム体験



社会保険労務士:高良恵利子 氏

