

12社から13名の方にご参加頂きました!!

「メンタルヘルスと職場で使えるコミュニケーションのコツ」

令和5年8月16日(水)13:30～16:30 (グッジョブセンターおきなわ)

※台風により8月2日(水)より延期開催

台風による暴風警報発令のため急遽延期となり、日程と会場の変更にも関わらず、当初の申込の約半数の方に参加していただきました。新型コロナ等の影響により、ミーティングや会食など職員同士での積極的なコミュニケーションが減少し、コミュニケーション不足による人間関係の悪化、円滑な業務遂行へ支障が出てきている職場も少なくなく、また、メンタルダウンによる休職や離職も大きな社会課題となっていることから、職場でのコミュニケーションと働く人のメンタルヘルスと管理職としての対応、2つのテーマでセミナーを開催しました。

職場で使えるコミュニケーションのコツでは、ワークを通して自分の自己表現パターンを3つに分類し自己理解を深め、また、聞き上手・伝え上手になるコツなどより良い関係づくりのためのヒントをお話いただいた。働く人のメンタルヘルスと管理職としての対応では、企業におけるメンタルヘルスクアの必要性、管理職として部下への声かけの大切さやSOSサインを見逃さないこと、相談対応方法や職場復帰の際に心掛けたい対応方法などメンタルヘルス不調の方との関わり方について、具体的なNGワードや事例を交えながら分かりやすくお話いただいた。「実例が分かりやすかった」「管理職の意識改善が必要と感じた」「大変参考になった」と好評でした♪

プログラム

- 講話「職場で使えるコミュニケーションのコツ」 社会保険労務士・キャリアコンサルタント / 高良 恵理子 氏
- 講話「働く人のメンタルヘルスと管理職としての対応」 公認心理師・臨床心理士 / 大兼 千津子 氏
- 「女性が働き続けられる職場づくり支援プログラム」について 沖縄県女性就業・労働相談センター

< 参加者の声 >

- ・若いスタッフにも理解しやすい内容だったので職場で共有したい。
- ・このご時世なのでコミュニケーション不足になっていた気がする。どのような声かけか知れたので実践してみたい。
- ・コミュニケーションに関して苦手意識があったが、「スキル」なので練習と学びでステップアップできると知り勇気づけられた。
- ・今の時代に合った良い取り組みだと思った。男性上司にもっと知ってほしい。
- ・良くない関わり方に該当しそうなことが社内でもある為、管理職の意識改善の必要性が高いと感じた。
- ・上司として、部下の行動を理解する事でSOSサインに気づきサポートできるよう心掛けたいと思った。
- ・メンタル不調のスタッフの復職時の周囲の対応方法について、現場では知らされていないので参考になった。
- ・メンタルヘルス不調者の気持ち。この言葉かけは○、これは×がとても分かりやすかった。
- ・ぜひ会社の管理職向けに話をお願いしたいと思った。相手のソーシャルサポートを奪わない。線引きが大事だと理解した。
- ・管理職だけの話でなく、同僚や後輩、自分にも使える知識を知ることができた。コミュニケーションの大切さを改めて知った。
- ・まだ上手く使えていない産業医の存在・活用や、職員対応・声掛け・ヒアリング・相談のしやすさなどさっそく行っていかねばならないと感じた。

