

19社から23名の方にご参加頂きました!!

「職場のヘルスリテラシーを高めよう！ ココロとカラダの健康経営」

令和6年8月7日(水)13:30～16:30 (グッジョブセンターおきなわ)

国内外の産業構造の変化により、各企業・事業所における健康保持増進対策推進に向けた取り組みの必要性に迫られていることから、職場のヘルスリテラシーを高めることを目的に本テーマで開催しました。メンタルヘルス不調や身体の不調による休職や離職の予防・防止のために、ヘルスリテラシーの向上は企業の重要課題の一つです。管理監督者として職場環境に置かれた部下の行動理解をしたうえでの関り方など、“心”と“身体”の双方に焦点をあてることの大切さや企業の適切な対処、これからの取り組みのポイントを講師よりわかりやすくお伝えしました。現場で取り入れやすい具体的な策を含めて紹介した内容は、働き盛りが抱えがちな健康課題やメンタル不調について、現代社会が抱えている根本的な土台から考えるきっかけとなり、現場での効果を期待できるアイデアが豊富に紹介された講座でした。

プログラム

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| ● 講話「カラダの健康」 | 保健師/千葉 千尋 氏 |
| ● 講話「ココロの健康づくりとメンタルヘルスの理解」 | 公認心理士・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 >

- ・ポピュレーションアプローチやナッジ理論について学べたことが良かった。一つの手法として覚えておきたい。
- ・会社で「健康経営」に登録しているのですが、健康診断、保健指導以外の取り組みをしていなかったため、他企業の取り組みを聞く事ができ、良かったです。セルフケア（運動）も始めてみます。
- ・健康経営における具体的なアイデアやアドバイスを習得することが、できました。特に「生理休暇」について名称変更し、男性も取得しやすい休暇とする点は、非常に参考になりました。
- ・実際にメンタルヘルス不調の社員を対応した経験はないが、今後のために良い勉強になった。声かけの仕方など今回のテキストをマニュアルとして取っておきたいと思う。
- ・メンタルヘルス不調時の接し方が参考になった。日頃勉強する場がない。社内へメンタルヘルスを取り入れたい。
- ・弊社もメンタル不調の社員は少なくなく、ケアをしているつもりではあるが、万全ではないため、管理監督者だけでなく社員にもセルフケアの重要性を周知していきたいと思います。

