

「職場のメンタルヘルス専門家 養成講座」開催

去る2011年4月23日、5月7日、5月14日、5月28日、6月11日に、計5回のシリーズで『職場のメンタルヘルス専門家 養成講座』を開催いたしました。今回は少人数制のセミナーであったため、講師の先生方と受講者の距離が近く、受講者の質問に対して直接お答えいただきながら、終始和やかな雰囲気で行われました。

第1回の4月23日は、前半は当センター室長の峰山よりEAP全般についてお話しし、そして後半は(株)産業医大ソリューションズ代表取締役社長の亀田高志先生をお招きし、「メンタルヘルスと人事管理」に関してお話しいただきました。今までの産業医としての豊富な事例対応、また現在は会社にメンタルヘルスのコンサルティングを行っているご経験を交えて、個人と組織の双方の観点から具体的、実践的にお話しいただきました。

第2回の5月7日は、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野教授であり、当センターの統括顧問である川上憲人先生をお招きし、「メンタルヘルスの体制づくり」、「復職支援プログラムとプランの作成」のテーマでお話しいただきました。日本のメンタルヘルス体制の最新動向のお話や、参加者を交えた実際の復職場面でのロールプレイなど、理論と実践を通じて、参加者との活発な質疑応答や意見交換が行われました。



第3回の5月14日は、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野准教授であり、当センターの学術顧問である島津明人先生をお招きし、「社内メンタルヘルス研修の進め方」についてお話しいただきました。現在開発中の、科学的根拠によるセルフケア・ラインケアのEBMガイドラインのお話や、セルフケア研修で用いられる問題解決法のグループワークなど、研修実施時に役立つアイデアをお話しいただきました。

第4回の5月28日は、産業医科大学産業医実務研修センター教授の堤明純先生をお招きし、「産業保健制度」と「職業性ストレスとストレス対策」のテーマでお話しいただきました。なかなか体系的に話を聞く機会の少ない産業保健関連法規のお話しや、職場環境改善の具体例などをお話しいただきました。

第5回の6月11日は、当財団の近藤恭子医師より、「各疾患の理解と職場での適応支援」と「自殺予防対策」についてお話しいたしました。精神科クリニックの医師、また当センターとの連携という経験を交えながら、各精神疾患の説明に加えて、就業場面や復職に関わる留意点や、新型うつ病に対する類型化と対応のポイントなどについてお話しいたしました。また、提示された事例を元に、理解や対応に関して参加者を交えた活発な意見交換が行われました。

各回の参加者へのアンケートでは、「資料が多く、説明と合わせて理解しやすかった」、「少数で学べたので、質問しやすかった」、「(現場や臨床で)すぐに使えるようなヒントをたくさんいただいた」などの肯定的な感想が多く、多数の参加者にご満足いただけたようでした。

一方、「(研修などの)事例をたくさん聞かせていただけると嬉しいです」といった意見も聞かれました。今後は、メンタルヘルスの事例や研修、各企業での取り組みなど、実際の事例から検討していくことに比重を置いたセミナーも企画していきたいと考えております。