

## 健康管理に関する研修の開催 ～ラインケア及びセルフケアについて～

株式会社オリエンタルコンサルタンツ（代表取締役社長：野崎秀則）は、当社の経営理念の一つである「役職員と家族が豊かさを実感し、個が成長し、企業が成長する」ことのうち、個の成長には役職員が健康で生き活きと業務を遂行することができるということが重要であると考えています。

令和4年11月14日及び同月17日に当社本社及び関東支社の産業医である梅田忠敬医師によるラインケア及びセルフケアに関する研修（Web開催）を実施しました。セルフケアについては約460人の役職員が参加し、管理職を対象としたラインケアについては約220人が参加しました。

セルフケア研修では、ストレスにより身体面、心理面、行動面に様々な反応が生じるが、それらのサインに自分自身で気づくことが大切であることや、一人で抱え込まずに上司や産業医、保健師へ相談したり医療機関を受診するなど他者から支援を得る方法もあること。自分自身の健康と周囲の人の健康にも意識を向けて互いに声を掛け合うことがストレス緩和に繋がることなどを学びました。

ラインケア研修では、メンタル不調予防のポイントは、部下に裁量権を与えることや達成感を得られるようにすることが大切であることや、ラインケアを強化することで、日々のコミュニケーションや人間関係が良好になり職場環境の改善につながること。心理的安全性が得られると組織力の向上が期待できることなどを学びました。

今後は、研修で学んだラインケア及びセルフケアの知識を活かして業務に取り組んでいきます。

当社は今後も、健康管理の取り組みを推進し、役職員が豊かさを実感し、個が成長できる職場環境づくりを目指します。



【講演会の模様】

＜本資料に関するお問い合わせ先＞  
株式会社オリエンタルコンサルタンツ  
TEL: 03-6311-7551 FAX: 03-6311-8011  
URL: <https://www.oriconsul.com/>  
統括本部 伊藤・丸山・門司