

# 「ストレス社会を生き抜く護心術」

EAP総研株式会社 代表取締役社長  
川西 由美子さん



通常総会の後、EAP総研(株) 代表取締役社長エグゼクティブコンサルタント川西由美子さんと、EAPコンサルタント錦織ひとみさんによるメンタルヘルス(心の健康)ケアの特別講演を行って頂きました。

同後援会は昨年7月に総務委員会主催で行ったのですが、大変好評でしたので第2弾として開催いたしました。

「ストレス社会を生き抜く護心術」と題し、メンタルヘルス関係のコンプライアンスや導入への効果的な手順について、いくつかの具体例をあげながらケアのポイントを分かりやすく教えて頂きました。



Ⅰ. メンタルヘルス関係のコンプライアンスを意識する EAP EAP総研

過労「労災」

2005年 厚生労働省発表  
過労(脳出血・心筋梗塞など)  
請求869人(うち死亡336人)  
認定330人(うち死亡157人) **過去最高!**

Ⅰ. メンタルヘルス関係のコンプライアンスを意識する EAP EAP総研

企業  
職場環境  
個人  
社会

Ⅲ. ワンポイントストレスマネジメント EAP EAP総研

張り、目覚めサイクル

張り  
目覚め  
うとうと  
すやすや  
ぐっすり  
張りの深さ

0  
19:05.40分~11:05分



EAPコンサルタント  
錦織ひとみさん

数班に分けてのグループディスカッションと代表者発表を行い、一方通行の講演だけではなく、全員が参加し事例を考える実のある内容に参加者は大変勉強になりましたと喜んでおられました。



対面話法のトレーニングでは北井産業の北井社長が川西先生との擬似応酬話法に爆笑の連続でこちらの方も日頃のストレス解消に大いに効果があったようです。

