

メンタルヘルス対策

1. 目的

- ・外部 EAP 企業と連携し、社員のメンタルヘルスに関する知識を向上し心理的安全性の高い職場づくりを目指しています。
- ・メンタル不調者の早期発見および対応に努めています。

2. 対象

全社員（ラインケアは管理職対象）

3. 実施概要

ストレスチェック 実施および分析	ストレスチェック受検率は例年 100%です。 実施後は部門ごとに分析を行い、部門長を対象とした研修を通して職場環境改善につなげています。
セルフケア研修	社員自身がストレスや心身の状態に気づき、対処する力を養っています。
ラインケア研修	管理職が部下の変化への気づきや対応する力を養っています。
新入社員研修 および全員面談	学生から社会人になり、会社になじんでいくため、一人ひとりの心に寄り添ったサポートを行っています。
第三者相談窓口・ メール相談窓口	臨床心理士・公認心理師などの心の専門職により「第三者相談窓口」や「メール相談窓口」を設置し、悩みを抱えている社員やメンタル不調者への対応を行っています。

【実施風景】



＜ラインケア研修＞

【第三者相談窓口社内案内文書】

2025 年度
「第三者によるメンタルヘルス相談窓口」
設置のご案内

秘密厳守のカウンセリングです。
話すことで楽になることもあります。
一人で抱え込まずに、気軽に利用してみませんか？

カウンセリング実施期間
4/16 (水) ~ 3/31 (火) ※注意！
※予約期間: 4/16 (水) ~ 3/13 (金)

※基本は日曜を除く 9:00~17:00 のうち各 1 時間 (実質 50 分)
土曜および 17:00 以降は要相談。ただし zoom のみです。
※個人情報保護のため、就業時間外も要相談となります。

● 対 象 : 全社員 (ヤクルト確保加入者)
● 面談方法 : zoom もしくは対面
※対面の場合は 副都心・有明・有明駅 (副都心)
● 担 当 : 副都心・有明・有明駅心理士等の有資格
● 相 料 : 会社負担 (2 回目以降は各自実費負担)
● 予約方法 : 各自メールにて直接ご予約ください。

予約方法・注意事項など、詳細につきましては別紙をご覧ください。

4. セルフケア研修参加者の声（実施後アンケートより）

- ・メンタル不調への対応は、周りの人からの気づきも大切なことが分かりました。
- ・心や体の自己管理も仕事の一つとして考えたいと思いました。
- ・青年層と中高年層でうつ病の傾向が違ってくるのが分かりました。
- ・各部署の中での日頃のコミュニケーションが大切なことが分かりました。