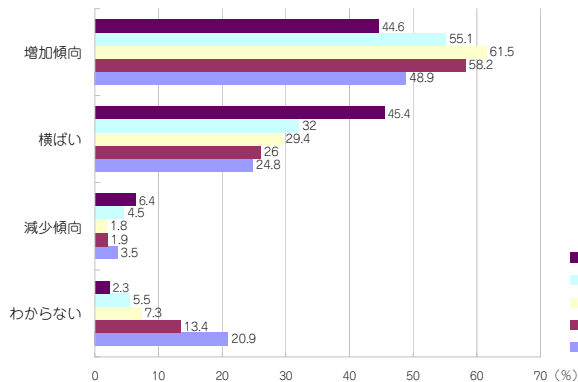


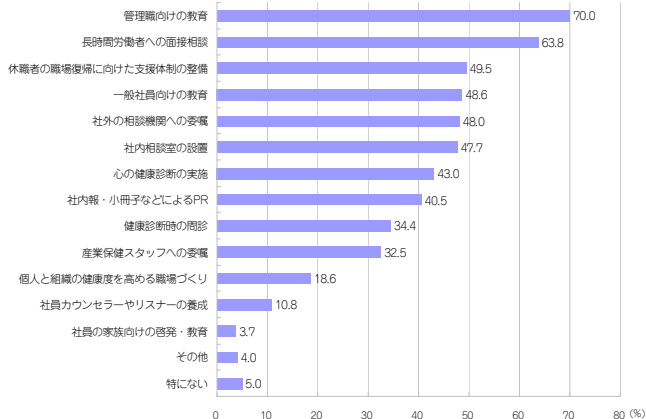
Topics+

複雑化する従業員のメンタル不調問題とEAP(従業員支援プログラム)の展望 +

第5回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果(日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所、2010年4~5月実施)によると、最近3年間における「心の病」を「増加傾向」とした企業は44.6%(前回56.1%)、「横ばい」とした企業は45.4%(前回32.0%)でした。いまだ半数近くの企業で、「心の病」が増加傾向と認識されている一方、「横ばい」の回答がわずかに「増加傾向」を上回るなど「心の病」の増加に歯止めがかかってきたとの認識が企業に広がりつつあるようです。



また、上場企業において、精神医学関連の産業医が「いる」割合は36.3%(前回24.5%)、社内相談室制度・機能を備えている割合は69.7%と7割近くに及んでいます。新興市場を含む上場企業での具体的な取り組み内容としては、上位から順に、「管理職向けの教育」(70.0%)、「長時間労働者への面接相談」(63.8%)、「退職者の職場復帰に向けた支援体制の整備」(49.5%)、「一般社員向けの教育」(48.6%)、「社外の相談機関への委嘱」(48.0%)、「社内相談室の設置」(47.7%)となっており、企業が専門スタッフとの協働による三次予防(*)の取り組みを着実にすすめている様子がうかがえます。



(*)三次予防は、健康問題が発生した場合に行われる専門的治療、社会適応(リハビリテーション)後の再発防止策の対処のこと。ほかに、健康問題を発生させないようにしようとする一次予防、病気を早期に発見し対処することで問題を小さいうちに改善しようとする二次予防がある。(第5回『メンタルヘルスの取り組み』に関する企業アンケート調査結果より転載)

EAP無料相談会実施中 < ぜひ HP(www.rippense.co.jp/business/) をご覧下さい。

Information+

+公式HPリニューアル+

今回のリニューアルでは、一般個人のご利用者様とEAPなど企業様向けの情報をより分かりやすいよう一新するとともに、弊社の特長である「こころからだのケア」のメニュー数を増やす、お一人から学んでいただける各種レッスンを開始するなどのサービス内容の充実や、いつでも予約状況を確認しそのまま予約できる24時間オンライン予約システムを携帯・パソコン両方に導入するなど、皆様にとって利便性の高いホームページとなるよう心がけました。

新企画「ホリスティックケアのススメ」では、季節を通しての養生法やセルフケアの情報を満載して毎月更新中です。ぜひこまめにチェックしてください。



pick up + ケーススタディ「管理職向けの教育」

弊社で過去に実施した管理職向けの研修の事例をご紹介します。

+役員向けメンタルヘルス研修

【目的】① リスクマネジメントにおけるメンタルヘルス対策の重要性
② カウンセリングの効果への理解を促進する

【概要】メンタルヘルスに関する判例
セルフケアの一例 呼吸法、自律訓練法(心のラジオ体操)の体験
カウンセリングの重要性について

【効果】カウンセリングの理解(どんな内容でも相談できるという)から まずは自分たちが受け、部下へも促すという流れが構築され、各層で自ら希望する人が徐々に増加。

+課長職向けメンタルヘルス研修

【目的】自分の心身の状態を知る
自分の聴く態度を知る
カウンセリングを身近に感じていただく

【概要】4つのケアについて
セルフケア(ストレスコーピング、自律訓練法(心のラジオ体操))の体験
部下との円滑なコミュニケーション術(傾聴レッスン、リフレーミング)

【考察】学びを定着させるには継続開催が重要。また、参加者からは、こういった研修は若手にこそ必要との意見も出た。

三次予防が普及してきた背景には、「心の病」の原因になる過度のストレスの多様化・複雑化があげられます。現代社会におけるストレスは、個人的な問題から社会的な問題まで多種多様です。個人に限っても、社内における人間関係から適職・適性のなさ、仕事の量的負荷などの問題だけでなく、家庭問題などの社外的問題も多く、その内約3割は借金や離婚問題など法律に関係しているケースだといわれています。そうすると各領域の専門家の関与なくしてストレスを解消することは不可能ですから、今後は「メンタル(心・精神面)の専門家にとどまらず、各領域の専門家との連携は必須だといえましょう。

また、一人の従業員が休職・復職を繰り返し、従来の就業規則では対応しきれず改訂せざるをえないケースも増えています。従業員の心身の健康維持という大目的においては「心の病」の枠を越え、心身両面のケアや、ライフワークバランスをふまえた出産・育児支援、介護支援など様々なアプローチ、多様な人材を活用するダイバーシティ・マネジメントも一層求められるようになるでしょう。

私たちリプレンスプラスは、設立以来一貫して従業員はもちろん企業全体が元気になるサービスの提供に取り組んできました。今後はこれらに加え、女性がより働きやすい環境を整えるEAPなど、現実の課題に的確にお応えできるメニューを展開してまいります。

Pick up + 職場のストレスの原因は、仕事の量か、対人関係か？

2008年に弊社が実施したストレスチェック調査の結果から、構造方程式モデリング(SEM)を用いてストレスの発生原因、ストレスが心身にどのような影響をもたらしているかに関するモデルを構築し因果の分析を行った結果、「仕事量や仕事の質の負担感」は、職場のストレスにストレートにはつながらず、これらの負担感に「適職・適性のなさ」「対人関係の悩み」「上司のサポート不足」「仕事のコントロールが自分できない」などが加わったときにストレスが発生しやすいということが明らかになりました。

調査結果の詳細を知りたい方は、オンラインフォーム
(www.rippense.co.jp/fmail/fmail.cgi) からお問合せください。

いのちを繋げ～「日本」「ことば」「いのち」「繋がり」「絆」～ | 篠原広美の想い+

① 13Grandmothers in Japan

「13人のグランマザー国際会議」をご存知でしょうか？世界中でヒーラーやシャーマンとして活躍するグランマザーたちが、世界が抱える問題（環境・人種差別など）を話し合い、伝統的な祈りを捧げ、分かち合うことを目的に行われ、8回目となる昨年は、10月23～26日に奄美大島と霧島で行われました。本来、精神性の高さと物質的な豊かさとの絶妙なバランスで世界のリーダーとなるべき日本が、その多くの宝物を忘れていたのでは、との問題意識から、伝統的な祈りや風習、美しい言葉をもつ奄美大島が開催地に選ばれたのだそうです。

日頃のカウンセリングを通じて、家族とりわけ母子関係の重要性を感じていた矢先にこの会議の開催を知り、さらには、父方の祖母の故郷が奄美大島という偶然。なにか大切なものを見つめるきっかけになるのではとの強い思いから参加を決め、会議を通じて、人種を超えて共通する家族のあり方が本来の姿であると確信しました。また、折しも観測史上例のない局地的豪雨に見舞われた奄美大島。情報が絶たれ大混乱の中、現実を受け止め、皆で力を合わせれば新しいプログラムも構築できるという学び、実践の場ともなりました。

今回、日本各地で活躍されるおばあちゃん達とも知り合い、日本の風習や祈り、ことばの力に触れることもできました。その良さの伝承を通して、世代間を繋ぐために自分に何ができるのか…大きな目標を見つけた旅となりました。< 公式サイト > <http://motherspirit.org/index.html>

② いのちが喜ぶ言の葉 朗読&トークライブ in りんごの絆

年の瀬の迫る12月19日、NHKアナウンサー村上信夫さん（「ラジオビタミン」「いのちの対話」の司会など）、木村まさ子さん（SMAP木村拓哉さんのお母様）による“絵本の朗読の会”が新宿・荒木町のフレンチレストラン「りんごの絆」で行なわれました。

日本語の「いただきます」は、いのちを捧げてくれた動植物への感謝の言葉。捧げられたいのちを敬うのは日本固有の習慣のようです。そんな、生きる上で避けられない食物連鎖や世代のいのちのリレーを絵本を通して伝えてくださいました。お二人の絶妙な掛け合いも交え、涙と笑いの心温まる4時間はあっという間に流れました。

食育を通していのちの大切さを伝える活動をされている木村さんも、幼児虐待や育児放棄など母子関係の問題改善に活動を役立てたいとおっしゃっていました。

昨年は、胎内記憶を広めた池川明先生（池川クリニック）に始まり、後半の奄美大島や師走の「りんごの絆」での出会いを通して「日本」「ことば」「いのち」「繋がり」「絆」の一年だったと感じています。

2011年もこれらのキーワードを大切に、カウンセリングや、企業のメンタルヘルスに反映させたい、との想いを新たにいたしました。

どのように具体的な形になるのか？今年のリプレンスプラスにどうぞご期待ください。



+ 山本明弦シェフとのコラボレーション +

“絵本の朗読の会”の会場「りんごの絆」の山本シェフは2008年から弊社で開催した「四季の食セミナー」講師。

その山本シェフが2011年2月、新たな活動を始めます。

お店という枠を飛び出し、出張料理や料理教室はもちろん、運動や音楽、講演活動など様々な可能性にチャレンジしていきます。リプレンスプラスとのコラボ企画も続々進行中です。

情報は、弊社HPや「明弦シェフの心・料理 kokororyori」

<http://ameblo.jp/meigenn0615/> でご確認ください。

Holistic Networking+



2010年12月新宿「りんごの絆」にて

帯津良一先生を囲む恒例の勉強会

最近、美食家池波正太郎にならって「肉にはウイスキー」と決めておられるそうです。

Activity+

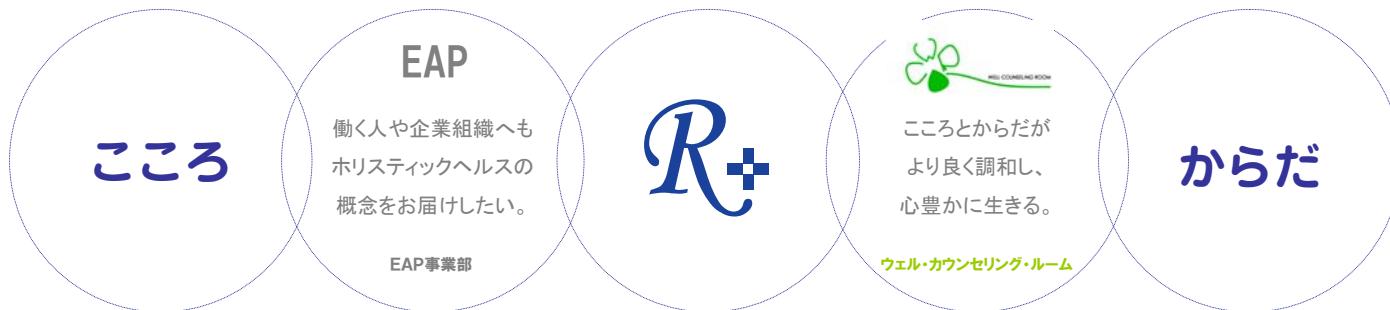
+活動報告+ 2010.10～2010.12

【こころ、からだに学ぶ日々】

- | | |
|---|---|
| 10月10日 「フジテレビ「これが女の生きる道」出演
テーマは「子育てうつ」 | 12月14日 アロマセラピー研修会（女性の体のリズム） |
| 10月22日～26日 第8回Grandマザー国際会議
in Japan（奄美大島&霧島）参加 | 12月19日 いのちが喜ぶ言の葉 朗読&トークライブ
山本明弦シェフりんごの絆で開催 |
| 10月27日 「人間関係を円滑にするコミュニケーション」
講演会
EAP会員企業様向け 対人スキル向上のヒント満載 | 12月21日 アロマセラピー研修会（マタニティリトリートメント） |
| 12月7日 アロマセラピー研修会（顔から心をほぐす） | 12月22日 帯津良一先生を囲む勉強会
日本ホリスティック医学協会会長で、がん治療を中心としたホリスティック医学の第一人者である
帯津先生を囲む定例の勉強会。 |

2011.1.30(水) 「フットセラピー講習会」(地域活動・相談支援センターかさい)

Holistic Human Support 人も企業もより良く調和し、豊かな社会を目指して。



立春を迎え、暦の上では春の到来。昨年、猛暑で長い夏を過ごしたせいかわかるといわれる季節感ですが、しっかりと自分の肌で感じとり、毎日を丁寧に生きていきたくと梅からほのかに香る春の気配を感じながら改めて思う今日この頃です。遅ればせながら今年もどうぞよろしくお願いたします。+