

2016年度 第2回日本ストレスマネジメント学会主催研修会 in 兵庫



労働安全衛生法に基づき、労働者のメンタルヘルス不調未然防止を目的にした「ストレスチェック制度」が、2015年12月1日に施行されました。

これを受け、今回はメンタルヘルスチェックの取り組み・実践・ストレスマネジメントの流れを体験的に研修する場を企画いたしました。企業だけでなく、対人援助や教育など「あらゆる働く人」のセルフケアに役立つ研修となると思います。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：2016年3月21日（月） 10:30～16:30

会場：兵庫教育大学ハーバーランドキャンパス 兵教ホール

〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-5-7 神戸情報文化ビル3階

参加費：会員・学生 4,000円 非会員 5,000円 当日受付にてお支払いください

定員 50人（定員になり次第締め切り）

ポイント申請予定

\*\* 学校心理士資格更新のB1 ポイント、および、臨床心理士研修機会(ワークショップ) ポイント \*\*

日程：

10:00 開場

10:30 開会 研修アジェンダ 久留米大学 津田 彰

10:45 講演 **ストレスチェック義務化に企業はどのように取り組むか**

） 株式会社 TTC 代表取締役社長・久留米大学大学院 客員教授 山本 哲郎

12:15 (お昼休憩)

13:15 WS **働く人のこころとからだの早期健康チェック (CHCW) を用いたストレスチェックの実践**

） 近畿大学九州短期大学 伏島 あゆみ・京都橘大学 田中 芳幸

14:45 (休憩)

15:00 講演 **産業ストレスとそのマネジメントのあり方**

） 大阪人間科学大学 大野 太郎

16:30 終了

\*\*\*\*\* 申し込み要領 \*\*\*\*\*

◎下記の1～5を記入の上、送り先アドレスまでメールして頂くか、  
下記JSSMホームページの申し込みフォームよりお願いいたします。

1. 氏名
2. 所属
3. 電話番号（自宅または携帯または職場）
4. 教育・心理・医療等に関する保有資格名（臨床心理士、学校心理士、産業医、保健師、産業カウンセラー等）（なければ無と記入）
5. 上記4の登録番号（臨床心理士のみ）

送り先アドレス [jssmstudy2016@jassma.org](mailto:jssmstudy2016@jassma.org)

日本ストレスマネジメント学会研修会事務局  
坂上 頼子・村上 久美子

JSSMホームページURL <http://jassma.org/>

\*\*\*\*\* 要 旨 \*\*\*\*\*

**ストレスチェック義務化に企業はどのように取り組むか**

株式会社 TTC 代表取締役社長・久留米大学大学院 客員教授 山本 哲郎

2015年12月より従業員50名以上の企業に対し、ストレスチェックが義務化となったが、各企業の取り組み進捗は差が大きく、いまだ、どのように取り組むべきか決めかねている企業も多いのが現状である。ストレスチェックはあくまでストレス状態のセルフケアを目的とするもので、うつ病のスクリーニングが目的ではないとする本制度の趣旨を解説すると同時に、信頼度の高いチェックツールを選択することの重要性を解説する。

**働く人のところとからだの早期健康チェック（CHCW）を用いたストレスチェックの実践**

近畿大学九州短期大学 伏島 あゆみ ・ 京都橘大学 田中 芳幸

働く人のところとからだの早期健康チェック（Comprehensive Health Check for Workers; CHCW）は、包括的な健康度を測定する質問表である。エビデンスに基づいて作成されており、企業内でのストレスチェックに活用できる。さらにストレスを乗り切るための“強み”にも注目しており、セルフケアにも有用である。本ワークショップではCHCWを実際に体験しつつ、ストレスチェックとその後のセルフケアについて考えることにする。

※ CHCWの体験にインターネット端末を利用します。タブレットやノート型のPCをお持ちの方は、ご持参いただきますようお願いいたします。

**産業ストレスとそのマネジメントのあり方**

大阪人間科学大学 大野 太郎

ストレスチェックの義務化を受けて、その結果をもとにした相談や支援について考慮する必要がある。本講義では、ストレスチェックの意義であるトータル・ヘルスプロモーションにおける一次予防の考え方をたどりつつ、高ストレス者でなかった就労者への関わり方についても取り上げて検討する。さらに、“価値ある生き方”に影響する新たなストレスマネジメント「受け入れのストレスマネジメント」についても考えてみたい。

**キャンパスへのアクセス（電車でのアクセス）**

- ・ JR大阪駅 → JR神戸駅 約23分（新快速）
- ・ JR姫路駅 → JR神戸駅 約35分（新快速）
- ・ 新神戸駅 → 市営地下鉄三宮駅 → 徒歩 → JR三ノ宮駅 → JR神戸駅 → 徒歩 約8分
- ・ 市営地下鉄ハーバーランド駅 → 徒歩 約8分
- ・ 阪急・阪神高速神戸駅 → 徒歩 約13分

