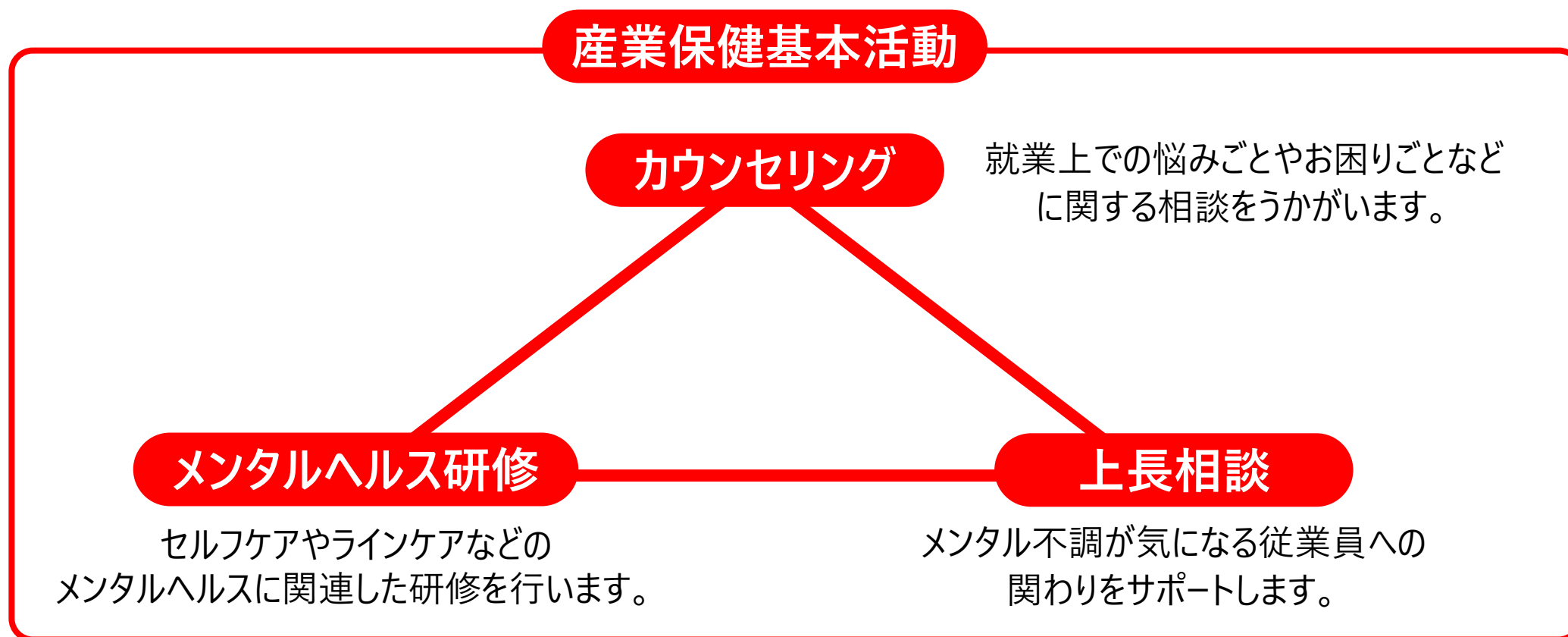


HITACHI

(日健セ) カウンセリング係の活用術

株式会社 日立製作所
日立健康管理センタ
カウンセリング係

(日健セ)と**産業保健契約を結んでいる日立製作所およびグループ企業の従業員や職場**を対象に、
カウンセラーによるカウンセリングや職場環境改善などのメンタルヘルス活動に関わるサービスを提供しています。



営業

月～金（土・日・祝日は休業）

実施場所および受付時間

電話受付時間	8:00～16:30
日立健康管理センタ	8:10～15:30（面接最終受付）
各事業所健康管理室	9:00～15:00（面接最終受付）
勝田健康管理室	9:00～14:00（面接最終受付）

※各事業所健康管理室および勝田健康管理室の開設曜日は、カウンセリング係にお問い合わせください。

料金／時間

無料／1回50分 ※完全予約制

問い合わせ先

日立健康管理センタ 0294-34-5041
（カウンセリング係直通）

利用時の注意事項

- カウンセリングは（日健セ）もしくは各健康管理室（旧診療所）で行います。**実施場所によって受付時間、曜日が異なります。**
- すでに精神科、心療内科をご利用の方は**主治医の指示書**が必要となります。
所定の用紙をお渡ししますので、詳しくはカウンセリング係もしくは担当保健師にお問い合わせください。
- カウンセリングご利用時の**勤怠の扱い**は各事業所の規定によります。詳しくは事業所担当部署にお問い合わせください。
- 利用者は、**産業保健契約を結んでいる事業所の従業員に限らせていただいております。**
- ご利用にあたってご不明な点やご質問などございましたら、カウンセリング係までお問い合わせください。

以前と比較して、部下の元気がない。
パフォーマンスが落ちている。

欠勤・遅刻が目立つようになった。
突然、退職（異動）を希望された。

心理的な不調が懸念される部下をお持ちの方、部下の強み・特徴を活かした配置を検討している方、指導法を工夫してもなかなか成果が見えない方など、マネジメント全般に関するご相談をお受けします。

利用時の注意事項

- （日健セ）カウンセリング係にご連絡ください。担当保健師を經由してお申し込みいただいても問題ございません。
- **相談したい部下の方のカウンセリング利用状況についてはお答えできません。**
これは、カウンセラーに「秘密を守る義務」があるためです。カウンセリング利用の有無についてもお答えできませんのでご了承ください。
ただし、相談者の方から「上長との連携について承諾を得た場合」はこの限りではありません。
- 部下の方の状態によっては、カウンセリングよりも先に医療機関のご利用をお勧めする場合があります。受診先についてもご相談に応じます。

メンタルヘルスに関連した研修会の講師を承ります。事業所担当者と十分な打ち合わせを行った上で、事業所の特徴、研修会によって期待する効果、受講者の特徴など、様々な要因を検討のうえで内容をご提案させていただきます。

セルフケア

ストレスの仕組み（心身への反応）
疲労のマネジメント
キャリア発達
リラクゼーション（呼吸法、筋弛緩法など）

ラインケア

部下の不調サインに気づく
休復職への対応
コミュニケーションと部下の育成
ハラスメント防止

組織づくり

活力あるチーム作り
心理的安全性
リーダーシップ
チーム内コミュニケーションの活性化

セルフケアに関する内容をラインケアに組み込んだり、傾聴やアセスメントなどカウンセリングの基本的なスキルや視点を組織づくりに活用したりしながら、**事業所のニーズに応じてオーダーメイドな研修会**を作り上げていきます。

また、グループディスカッションやワークなど、双方向のやり取りを通じた研修も行っております。

開催の希望や検討がございましたら、まずはカウンセリング係までお問い合わせください！

その他の活動

	対 象	実施内容（例）	効 果
依頼面接	入社〇年目、当該年度昇任者、 〇〇業務担当者など、事業所が フォーカスしたいと考える特定層	<input type="checkbox"/> 対象者全員に1回30分の個別面接を実施。 <input type="checkbox"/> 面接では、現在のストレス状況を確認する他、 個々人に合ったセルフケア情報を提供。	事業所のニーズに応じて特定層との面接を実施しています。 面接を通して、悩みやストレスの整理、よりよい対処方法 やセルフケアの検討、そして必要な支援先などの情報提 供を行っています。
ポストベンション	事故、災害、従業員の死去など、 通常の業務では予測しえない 事象が発生した職場および事業所	<input type="checkbox"/> 対象職場全従業員に個別面接を実施。 <input type="checkbox"/> 対象職場へのグループワークや集団心理支援を実施。 <input type="checkbox"/> 希望する職場や従業員へのグループワークを実施。	不測の事態によって一時的にショック状態に陥った職場機 能の回復を目指します。 個別面接でケアが必要と判断された従業員には医療機 関のご利用をお勧めします。
ストレスチェック 職場介入	事業所や職場から依頼のあった 高ストレス職場	<input type="checkbox"/> 職制・産業保健スタッフ間で職場検討会を実施。 <input type="checkbox"/> 対象職場従業員にヒアリングや個別面接を実施。 <input type="checkbox"/> ミニ講座やワークショップを開催。	高ストレス職場の特徴や課題、ストレス要因などを整理し、 一緒に対策を検討しながら職場環境の改善を図ります。