

カウンセリング係の活用術

2021/10/22作成

2023/ 4/ 1更新

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

※当係の各種サービスは日立健康管理センタと産業保健契約を結んでいる事業所および従業員を対象としております。

なお、メンタルヘルス教育については別途ご相談ください。

こんなことでお困りではありませんか？

いまの仕事の仕方では
ダメな気がするけど、
どこを改善したらもっと働き
やすくなるんだろう…

部下の調子が悪そう。
何かサポートできないか。

部下の指導に困っ
ている。
どうしたものやら…

ストレスチェックを
実施しているものの、
その後の活用法が
分からない。

メンタルヘルスについて
会社全体の理解度を
上げたいけど、どうすれ
ば良いのだろうか。

最近いつもと
違って調子が
出ない。

経営方針の変化や
組織再編続きで
職場が疲弊している。

メンタルヘルス教育と
言われても、何を
すれば良いのやら…

事故が発生して
職場全体が
落ち着かなく
なっている。



仕事にまつわる様々なお悩み

マネジメントに関わる様々な課題

カウンセラーと一緒に解決していきませんか？

(日健セ)カウンセリング係では、「こころに関わる様々な課題」に、従業員や職場の皆さんと一緒に解決を図るためのメニューをご用意しています。

私たちのモットーは

働く人を幸せに 組織を元気に！

活動の内容や申し込み手順は以下のページへ



産業保健基本活動	
<p>カウンセリング</p> <p>従業員の方が抱えている就業上の問題に関する相談をうかがいます。</p>	<p>上長相談</p> <p>メンタルの平穏が失くなる従業員への関わりをサポートします。</p>
<p>ストレスチェック面談</p> <p>ストレスチェックが高得点だった方に、ストレス状況に関する面談を行います。</p>	<p>メンタルヘルス研修会</p> <p>セルフケアやライティングなどのメンタルヘルスに関連した研修を行います。</p>
有料追加活動	
<p>ストレスチェック職場介入</p> <p>事業所の依頼に応じて、高ストレス職場のストレスの要因を把握し、職場環境の改善を図ります。</p>	<p>ポストベンション</p> <p>職場で重症度の高い事例(自死やPTSD等)が生じた際に、職場の安定と従業員の内面的なケアをサポートします。</p>
<p>依頼面接</p> <p>事業所の依頼に応じて特定の従業員(異動者、中途採用者など)への面接を行います。</p>	<p>カウンセラーには守秘義務があります。カウンセリングで話された内容や利用状況についてはご本人の同意なく第三者に伝えられることはありません。</p>

※写真は実在のカウンセラーとは異なります。

2023年4月更新「(日健セ) カウンセリング係業務紹介」より

※本資料の無断転載、商用利用を固く禁じます。

☎ 希望する方が**直接カウンセラーへ申し込み**
電話 0294-34-5041 (直通)

☎ **担当保健師に問い合わせ**
メール：soudan1.nikkense.vw@hitachi.com
電話：0294-55-7914
0294-34-5029

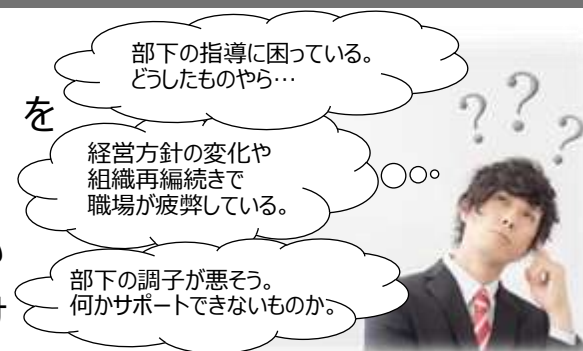
☎ **各事業所健康管理担当部署**でも受け付けております。詳しくは事業所イントラ等でご確認ください。



カウンセリングご利用の諸注意

- 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。**
- 実施時間は1回50分です。
- 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合せください。
- 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合せください。
- 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。
- ご利用にあたっての疑問点はカウンセリング係までお問い合わせください。

以前と比べて元気がない、パフォーマンスが落ちている、突然退職（異動）を希望されたというような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。



ご利用にあたって

- カウンセリング受付窓口にご連絡ください。担当保健師を経由していただいても結構です。その他、相談場所、時間についてもカウンセリングと同様の扱いになります。
- 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。



※写真は実在のカウンセラーとは異なります。

3. ストレスチェック

年に1回、各事業所単位でストレスチェックを行っています。
カウンセリング係では、高ストレスと判定された方への面接（産業医面談のご案内）と集団分析結果をもとにした職場環境改善を実施しています。



高ストレス面接

- 面接対象となった方には、個別に日時をご案内しています。
- 面接内容
ストレスによる心身の不調感、職場ストレス状況の確認

▼
産業医面談のご案内

▼
セルフケア関連情報のご案内

- 面接時間は概ね30分程度を予定しております。
- カウンセラーによる高ストレス面接の内容は事業所に報告されません。
- 面接を希望されない方は、通知が届いた時点で面接担当者へご一報ください。

職場環境改善

- 各職場の集団分析結果をもとに職場の特徴、課題を整理し、改善に向けての取り組みをご提案します。

職場検討会

職場管理者と産業保健スタッフが、ストレスチェック結果をもとに職場の現状（強み、課題）を把握します。

改善メニューの検討

メンバーの個別面談、職場課題に応じた研修会の開催等、改善メニューを検討します。

改善策の実施

検討した改善策に取り組みます。改善策は、職場にとって無理のないものをsmall stepで推進していきます。

定期フォロー

取り組み状況を確認し、進捗が遅れている場合はその要因を分析し、改善策を再検討します。

※職場環境改善は有料追加活動となります。
料金および活動内容については別途ご相談ください。 5

4.メンタルヘルス教育

メンタルヘルスに関連した研修会の講師を承ります。事業所担当者として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、受講者の特徴等、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）
- 環境の変化とストレス
- 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、自律訓練法等）

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
- チーム内コミュニケーションの活性化
- 「4つのケア」の効果的な推進

メンタルヘルスについて会社全体の理解度を上げたいけど、どうすれば良いのだろうか。

メンタルヘルス教育と言われても、何をすれば良いのやら…

これらは研修内容のほんの一部です。セルフケアに関する内容をラインケアに組み込んだり、カウンセリングに関するスキルを組織づくりに活用したりと、**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等、双方向のやり取りを通じた研修も行っております。開催を検討しているならば、まずはお問い合わせを！

	対 象	実施内容	効 果
依頼面接	入社〇年目、 当該年度昇任者、 〇〇業務担当者等、 事業所がフォーカスし たいと考える特定層	対象者全員に1回30分の 個別面談を実施。 面談では、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 ケア情報をご提供。	これまでカウンセリングを利用した ことがない方、関心があっても利用 に至らなかった方もセルフケアの向 上を図れます。 ストレス状況を乗り越えるコツに ついて、カウンセラーと一緒に検討 できます。
ポスト ベンション	事故、災害、従業員の 死去等、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	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 対象職場全従業員に への個別面談 ➤ 対象職場へのサイコ ロジカルファースト エイド ➤ 希望する従業員への グループワーク 	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。 個別面談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。

その他、事業所安全衛生委員会でのメンタルヘルスマニ講座や、施策の立案に対する
アドバイスなど、従業員の皆さんと事業所の力につながるようなメンタルヘルス活動
を行っています。



いかがでしたか？

私たちと一緒にお互いが信頼できる職場、
穏やかで活力ある職場、そして一人ひとりが
安心して仕事に取り組める職場を目指して
いきましょう！



ご健康に **ご安全に**

