



出張健康教室

-企業編-

テーマ

「ストレスとの付き合い方
～こころの健康のために～」



出張先

日本マイヤー株式会社



社会福祉法人 恩賜 財団 済生会支部
福井県済生会病院



出張 健康教室 企業編

テーマ 「ストレスとの付き合い方
～こころの健康のために～」
講師 公認心理師・臨床心理士 車屋知美
日時 2023年12月7日（木） 16：00～17：00
場所 日本マイヤー株式会社
参加人数 会場：19名

日本マイヤー（株）様は、従業員が健康で働いてもらえるように、健診の補助（人間ドック補助、頸部エコー、脳CT、乳がん、子宮がん等半額補助）をはじめ、健康促進に関する様々な情報を定期的に発信しています。その中で、今年度は社内のグループによる改善活動の一環として「健康」をキーワードに取り組んでいます。

今回、幅広い年齢層に響く内容として、いきいきと自分らしい生活を送ってもらえるように「こころの健康」をテーマに開催しました。

<教室の概要>

- ・ストレスについて。良い事、悪い事などイベントによってはストレスとなる。
- ・抑うつ状態。症状が2週間続いたら要注意。
- ・ストレスに気づく方法とは？自分自身について理解を深めておく。
- ・「話す」は「離す」「放す」へ。抱え込まず話すことも大切。

教室の中で、ストレス解消のポイントとして3つのRを共有しました。様々な解消方法を共有することにより新しい気づきとなり、社員同士の関係性も深くなったように感じました。



ライフイベントのストレス

生活上のストレス

表1 生活とストレス（ライフイベント）（Holmes&Rahe,1967より一部改変）

順位	日常の出来事	ストレス強度	順位	日常の出来事	ストレス強度
1	配偶者の死	100	13	性生活の困難	39
2	離婚	73	14	新しい家族メンバーの加入	39
3	夫婦別居	65	15	仕事上の変化	39
4	別居所への移居	63	16	家族上の変化	38
5	近親者の死亡	63	17	親友の死	37
6	本人の大きなけがや病気	53	18	配置転換・転勤	35
7	結婚	50	19	夫婦間での役割の変化	35
8	失業	47	20	多額の借金	31
9	夫婦の和解	45	21	借金やローンの返当流れ	30
10	退職・引退	45	22	仕事上の地位の変化	29
11	家族の健康の変化	44	23	子女の結婚	29
12	妊娠	40	24	親戚関係でのトラブル	29

講師：公認心理師 車屋知美 氏



<企業概要>

名称 日本マイヤー 株式会社
業務内容 各種経編機械製造、販売
住所 福井市上北野1丁目27-33

実施している健康支援（一部抜粋）

- ・人間ドック、オプション検査の補助
- ・定期的な健康情報の配信（健康イベント、情報誌など）
- ・健康教室の開催
- ・ラジオ体操