

【オリコンサル 健康管理で研修】

## 健康管理で研修

### オリコンサル

オリエンタルコンサルタンツは、関東支社の産業医を務める梅田忠敬医師によるライフケアとセルフケアに関するウェブ研修を開いた。セルフケアには約460人の役員、管理職を対象としたライフケアには約220人が参加した。

セルフケア研修では、ストレスにより身体面、心理面、行動面に生じるさまざまな反応をサインとして自分自身で気付くことが大切であり、1人で抱え込まずに上司や産業医、保健師に相談するなど、他者から支援を得ること、互いに声を掛け合うことがストレス緩和につながることを学んだ。

ライフケア研修では、部下に裁量権を与えたり達成感を得られるようにするなど、メンタル不調予防のポイントとともに、ライフケアを強化すること、日々のコミュニケーションや人間関係が良好になり職場環境の改善につながるほか、心理的安全性が得られることで組織力の向上が期待できることを確認した。