

# 組織のための ウェルビーイング経営 講座



昭和女子大学

# 1. 「組織のためのウェルビーイング経営講座」



人的資本経営が話題を呼んでいます。英国では、新型コロナ禍のメンタル不調による企業利益損失が懸念されたことから英国政府や投資家たちの間から、企業によるメンタルヘルスへの取り組みを体系立てて評価しようという仕組み作りが加速しました。従業員のウェルビーイングが職場収益を上げる条件であることを企業のCEOが認識し職場のメンタルヘルスに積極的に取り組む姿勢を開示することが求められています。

本講座では、メンタルヘルスの講義を通して、組織のウェルビーイング経営を考えます。

## 2. 講義カリキュラム

全体監修・ファシリテーター：海原純子（昭和女子大学客員教授）

回	日時	講座内容・ねらい	講師
第1回	9/2 土 13:00   14:55 Zoom	<p><b>●健康経営とは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康経営の歴史について知る ・世界的に見た健康経営の視点</li> <li>健康経営とウェルビーイング経営 ～メンタルにより重点を置いたウェルビーイング経営</li> <li>ウェルビーイング経営は企業利益をアップする必要条件である</li> <li>英国でスタートした企業の職場メンタルヘルスベンチマークについて</li> <li>企業の経営者に与えたCCLAのベンチマーク評価のインパクト</li> <li>指標をもとにいきいき働ける職場にするために必要な対策はなにか。</li> <li>メンタルヘルスに関するオープンな文化をつくる必要性について</li> <li>カラセクのジョブ・デマンドコントロールモデルについて</li> <li>公平性・平等性の与えるメンタルヘルスへの影響について</li> <li>メンタルヘルス対策と取り組みの開示について</li> <li>企業トップの役割の重要性について</li> </ul>	 <p><b>海原 純子</b> (うみはら じゅんこ) 昭和女子大学 客員教授 心療内科医； 医学博士・産業医</p>
		<p><b>●健康経営に必要な基礎知識</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスとは何か？</li> <li>ストレスからのレジリエンスに必要な3つの要素とは何か？</li> <li>ストレスのサインについて知る 心の変化、体の症状、行動の変化について</li> <li>適応と過剰適応・燃え尽きについて</li> <li>ストレスをためがちな性格傾向について</li> <li>気持ちがうつになりやすい思考回路を知る</li> <li>上司と部下関係性の性格傾向のリスク</li> <li>うつを防ぐ職場対策-職場環境のレジリエンス要因</li> <li>働く女性のストレス要因～均等法から現在まで</li> <li>女性の継続就労支援に必要なサポートとはなにか</li> <li>ワークライフバランスに必要な支援とは</li> <li>生活リズムのキープと太陽のバイオレットライトの活用</li> <li>生活習慣病予備軍に対する対策-ストレスによる過食・飲酒に注意</li> </ul>	
		<p><b>●ストレス適応力について</b></p> <p>ストレスを感じることの多い現代社会ですが、ストレス研究でノーベル賞を受賞したハンス・セリエ博士が「ストレスは人生のスパイスである」と述べているように、ストレスを上手にいかすことで、私たちは充実した生活を送ることができるようになります。今回は、私が専門にする認知行動療法の考え方を生かして、働く人たちが、日々のストレスを感じながらも生き生きと仕事ができるこころの職場環境作りについてお話をさせていただきます。認知行動療法は、うつ病などの精神不調の効果的な治療法として開発されましたが、職場や家庭、地域などの様々な日常場面でこころを整え、自分らしく生きていくためにも活用できることで注目されています。その考え方に基づいて、こころを整え、より良い睡眠や食事の習慣を身につけ、コミュニケーション力を高め、仕事のパフォーマンスを上げることと目的とした研修や復職支援などのシステム作りについて説明します。</p>	

回	日時	講座内容・ねらい	講師
第2回	9/16 ⊕ 13:00   14:55 Zoom	<p>●働く人の睡眠～こころとからだの健康に繋げよう～</p> <p>気持ちが沈んでいたり悩み事があつたりすると眠りつづくのに時間がかかってしまうというのを多くの人が経験します。うつ症状があると眠れず、また眠れないという症状がみられるという両方向性の関連が知られ、メンタルヘルスと睡眠は密接に関連しています。健康経営をするうえで、働く人のこころとからだの健康は大切です。働く人に「心の状態」についてたずねても本当のことを答えて頂けるかわかりませんが、「眠れていますか？」と質問した場合、事実を答えて頂けることが多々あります。こころとからだを健康に導く睡眠、またメンタルヘルスの状況が芳しくない人の睡眠のサインについて触れながら、働く人の睡眠について概説します。</p>	 <p><b>地家 真紀</b> (ちけ まき) 昭和女子大学 食健康科学部 食安全マネジメント学科 専任講師</p>
	15:05   17:00 Zoom	<p>●ウェルビーイング経営に必要な社内コミュニケーションとCEO/管理職の姿勢～実例を含めて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーションの4種類</li> <li>・コミュニケーション不全の要因となる具体例～ダブルバインドなど</li> <li>・アサーティブコミュニケーションが必要な理由</li> <li>・アサーティブコミュニケーションを推進するためには</li> </ul> <p>●社内コミュニケーションのカギを握る管理職・CEOの姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健全な社内の空気を作るために必要な姿勢とは</li> </ul> <p>●具体例の企業紹介</p>	 <p><b>海原 純子</b> (うみはら じゅんこ) 昭和女子大学 客員教授 心療内科医： 医学博士・産業医</p>

### 3. 募集要項

■項目	詳細
■募集コース	2023年度 ウェルビーイング経営講座
■定員	定員50名
■開講日程	2023年9月2日、9月16日（全2回） ※欠席の場合は、後日動画視聴ができます。
■対象	経営者、企業の人事・福利厚生担当、ウェルビーイングに関心のある方 等
■申込方法	<p>お申込みフォーム (<a href="https://forms.gle/7mK5dCVdxTdhGyPG8">https://forms.gle/7mK5dCVdxTdhGyPG8</a>) に 必要事項を入力し、送信してください。</p> <p>※お申込み後、メールにて請求書をお送りいたします。</p>
■申込期間	2023年8月31日（木）まで
■受講費用納付期間	申込後～2023年8月31日（木）
■受講費用	受講料：一般70,000円(税込) 会員40,000円(税込) ※キャリアカレッジ会員および会員企業の社員
■注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オンライン講座のため、PCやインターネット環境等は各自でご準備ください。</li> <li>・受講生が本講座の録音・録画・撮影することを禁止いたします。</li> <li>・視聴ページのURLを第三者に提供することを禁止いたします。</li> <li>・登壇者や他の参加者への中傷、脅迫、いやがらせ行為はおやめください。</li> <li>・本セミナーは欠席者対応のため事務局で録画いたします。</li> </ul>
■お問合せ	昭和女子大学ダイバーシティ推進機構 Email : swu-diversity@swu.ac.jp Tel : 03-3411-9483

日程、登壇者、内容等は変更する場合があります。

