

## 平成26年度メンタルセミナー

# みんなで“頑張れる”ための 『心の基礎体力』を高めるメンタルヘルスセミナー

メンタルヘルス対策は、すべての企業における大きな課題です。東日本大震災が発生した平成23年度から続くこのセミナーシリーズでは、「すべての人が『頑張る』続けられることへの貢献を主題とし、職場のメンタルヘルスの領域で議論を深めよう」と、産業保健の視点、精神科医の視点、臨床心理士の視点、企業・人事の視点から、参加者の皆さんと共に考え、3年間の議論を通して実践に役立ててきました。

現代は、社会の担い手たる「労働力人口」は減少する傾向にあり、一人ひとりが自立しながら、日本社会を支えなくてはならない時代が到来しています。そのためには、単にメンタルヘルス不調を予防するだけでなく、日々の仕事や生活に意義を見出し、生き活きと「頑張る」ことができるような新しいメンタルヘルス対策が求められます。

本年度は、コーディネーターを慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室講師の白波瀬丈一郎先生が務め、メンタルタフネス、ポジティブ心理学あるいはレジリエンスといった概念を産業保健において捉え直し、「心の基礎体力を高める」というテーマで議論を深めていきたいと考えます。

この取組を通じて、参加いただいた皆さんと、現行のメンタルヘルス対策のフレームワークの見直しを行い、より良い方策を模索していきたいとメンタルヘルス対策を考えております。明るく元気でのおびやかな職場づくりを目指しましょう。ご参加をお待ちしております。

- 日 時： 平成26年 10月 29日(水) 13時30分～16時30分(開場13時)
- 会 場： 御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンター  
(JR御茶ノ水駅徒歩1分、東京メトロ新御茶ノ水駅直結) 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台4-6
- 定 員： 100名(先着順申込制)
- 参加費： 1,000円(資料代含む) ◎お申込みは、裏面をご覧ください。

### プログラム

総合司会： 森 晃爾 産業医科大学 産業医実務研修センター長  
吉川 徹 公益財団法人労働科学研究所 副所長

- あいさつ： 及川 孝光 (医社)こころとからだの元氣プラザ 統括所長
- 本セミナーシリーズについて【平成23年度からの本プロジェクト全体の報告】 森 晃爾
- 基調講演：「職場で高める『心の基礎体力』」



白波瀬 丈一郎 慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室 講師  
☆ メンタルタフネスの概念を産業保健において捉え直す

<10分休憩>

- パネルディスカッション  
白波瀬 丈一郎  
樋口 毅 (株)ルネサンス 健康経営チームマネージャー (働く人のメンタルタフネス研修の事例)  
坂本 宣明 こころとからだの元氣プラザ 医師 (産業医として面談時に感じた「心の基礎体力」とは)  
松浦 真澄 東京理科大学 専任講師、こころとからだの元氣プラザ (臨床心理士として個人の「心の基礎体力」アップの事例)
- 指定発言 吉川 徹 「職場環境づくりの観点から」
- フロアを交えて意見交換