

## 効果的なメンタルヘルス研修とは・・・

### はじめに：これまでの研修スタイルとコロナ禍の影響

株式会社産業医大ソリューションズが行うメンタルヘルス研修は、階層別や部署別にオーダーメイド型で作成した継続的な計画に基づいて、主に対面方式により実施しており、研修終了後の満足度調査によれば研修参加者様からは非常に良好な評価をいただいております。毎年、研修依頼があるという点からも、依頼元企業様の信頼が厚いと自負しているところです。

しかし、コロナ禍の影響は、事前のご依頼主様と十分な話し合いの時間も含め、研修の実施スタイルそのものを大きく変化させました。

講師と受講者が対面で行っていた研修が難しくなり、リモート研修やビデオ研修に移行せざるを得ない状況が生まれ、企業様の中には継続的な計画に基づいた研修そのものを計画半ばで見送るといった事例も起こっております。

職場の健康管理への取り組みは非常に重要かつ不可欠の事項であるにも関わらず、コロナ禍という新たな問題が研修の実施方法にも大きな影響を及ぼす事態を生みました。

### 企業戦略との関係

各企業では、人手不足解消や生産性向上を目指したロボットビジネスの台頭、電子契約化、SDGsの活用など企業を取り巻く環境の変化も意識しながら、自身の立ち位置や向かう方向について戦略が求められています。

一方で、働く人々にとってもコロナ禍での在宅勤務、テレワークなど労働環境変化が生むストレスで、メンタル不調に陥る、不調者の早期発見ができない、仲間意識が薄れるといった問題が増えており、職場の健康管理への対策が求められています。

そこで、コロナ禍の収束後を見据えて、職場の健康管理に焦点を当てた効果的なメンタルヘルス研修の全体像を検討してはいかがでしょうか。

### 効果的な研修スタイルの提案

健康経営推進の一環としての労働損失を最小化させるためのメンタルヘルス研修は、マネジメントやセルフケアも含めて、多岐にわたるため、計画的かつ継続的に行う必要があります。これらの研修は、「対面研修」、「リモート研修」、「ビデオ研修」等の特徴を組み合わせることで一層の研修効果を生みます。

このため、これまで多くの企業様からのご依頼に基づき、メンタルヘルス研修の講師を務め、高い評価をいただいております弊社のエグゼクティブ・コンサルタント（産業医）が、ご依頼主様と事前に企業規模や企業形態、メンタルヘルス研修の実施目的、到達目標等について十分お話を伺い、それを共有することで、最も効果的な研修スタイルを専門的立場から提案させていただきます。

日常生活や社会活動など各方面でコロナとの向き合い方がようやく見え始めた今こそ健康経営推進に向けた取り組みを弊社とともに進めて参りましょう。