

## 女性部

### コミュニティサロン会 ～メンタルヘルスについて理解しよう～

日 時：令和5年6月15日（木）  
午前10時30分  
場 所：協会3階会議室（名古屋市中区）  
出席者：10名

女性部（東久保真弓会長）は、コミュニティサロン会として「～メンタルヘルスについて理解しよう～」と題して、アクサ生命保険（株）名古屋支社名古屋営業所長・健康経営推進シニアパートナー 三原矢成氏、同営業所稲沢分室健康経営推進パートナー 樋口美紀氏を講師としてお招きしてサロン会を開催しました。

サロン会は三根さゆり委員の司会進行にて始まり、東久保会長の開会の挨拶後セミナーが開催されました。内容は、①メンタルヘルスとストレス ②ストレスの概要と対処方法 ③コロナ禍におけるメンタルヘルス ④メンタル不調への気づきと対応 ⑤困った時はひとりで悩まない、の5つの項目で構成され、①では、「こころの健康」にポイントをおいた話がありました。



司会・進行の  
三根委員



挨拶をする  
東久保会長



セミナーをする  
三原所長



セミナーをする  
樋口パートナー

②では、ストレスをどのように感じるのか、タイプ別（模範生タイプ、自分勝手タイプ、うなずきタイプ、取り越し苦労タイプ）に説明があり、また生活上のストレスに対して当てはまる内容ごとに点数が付けられ、ストレスを感じる内容の点数の合計からストレス度合いを測りました。対策としてはストレスの解消法が紹介され「リラクゼーション」、「適度な運動」、「ストレッチ」、「快適な睡眠」、「親しい人

たちとの交流」、「笑う」、「仕事から離れ趣味を持つ」等が、挙げられました。

③では、人との接触を避けることによる孤立感、感染するのではないかと不安感、リモートワークへの苛立ち、出勤している同僚への罪悪感等については、マインドフルネス（余計な憶測をやめて、今この瞬間に起きている出来事に着目する心の状態）を推奨し、メリハリのある朝・昼・夜の生活を提案されました。

④では、メンタルヘルスの不調に気づいた時、身近な人はじっくり話を聞く、話の辻褄が合わなくても否定しない、相手の目を見てうなづいて話を聞く等の対応が望ましいとのことでした。

⑤の相談先として、「家族・友人・同僚」、「産業医・保健師」、「公的サービスの活用（厚生労働省 働く人の『こころの耳電話相談』0120-565-455 月曜日・火曜日 17:00～22:00/ 土曜日・日曜日 10:00～16:00 祝日、年末年始は除く。）」、「会社が契約している相談窓口」等を挙げ、ひとりで悩むことなく、必ずどこかへ相談してくださいとのことでした。

セミナー終了後は座談会が開催され、参加者各社のメンタルヘルスについての取組事例が本音を交えて話し合われ、多々の事例に同感する声があり、貴重な意見を伺うことができた実り多き座談会でした。

今回、オブザーバーで参加された（有）花丘商事の梅谷明子氏は、女性部の熱心な事業活動を目の当たりにして入部を決断されたとのことでした。

