

京都やましろ企業オンリーワン倶楽部

オンライン開催

交流連携サロン

新型コロナウイルス感染症拡大が仕事や生活に様々な影響を与える中、企業における健康管理はますます重要になっています。今回は、7月から管内の一部商工会・商工会議所の月報にコラムを掲載している、京都文教大学産業メンタルヘルス研究所長の中島先生を講師に迎えてオンラインで講演会を行います。健康のために身体を動かすけど、実は脳にも良いてホント？経営者の脳が健康でありつづけるためにはどうすれば良いの？などなど、コロナ禍におけるポジティブメンタルヘルスについて、脳内メカニズムの観点からお話しいたします。是非ご参加ください。

日時

令和2年 **10月26日** (月) 14:30～16:30

申込み

要事前申込み (〆切：10月19日 (月))

- ※オンリーワン倶楽部会員はじめどなたでも参加可能です。
- ※右のQRコードを読み取りいただくと、メール送信画面が開きます。ご参加いただく方の所属・役職・氏名を記載の上送信をお願いします。
- ※事前申込いただいた方へ、当日使用するアドレスを送付いたします。
- ※開始15分前から入室いただけます。



プログラム(予定)

- 会員企業の取組発表
- 講演「**経営者の健康管理**
～脳内メカニズムから考えるポジティブメンタルヘルスのすすめ～」
講師：中島恵子氏 (京都文教大学 臨床心理学部 教授・産業メンタルヘルス研究所 所長)

【講師プロフィール】

日本女子大学大学院修士卒、博士 (健康科学)
東京都医学研究機構神経科学総合研究所客員研究員、西町インターナショナルスクール日本語教師、
東京都リハビリテーション病院心理科勤務、九州ルーテル学院大学教授、帝京平成大学大学院教授を経て、
現在、高輪こころのクリニック高次脳機能研究所代表、京都文教大学教授、産業メンタルヘルス研究所所長



【京都やましろ企業オンリーワン倶楽部】

山城地域 (京都府南部) に事業所を置き、主に、京都府の各種制度の認定・認証を受けた企業を対象に交流・連携に繋がる活動を実施しており、140以上の企業・協力団体で構成されています。

昨年度から新たに、自社の強みの掘り起こしと強みを活かす事業計画策定のための、少数での後継者育成勉強会も開催しています。

京都文教大学産業メンタルヘルス研究所様は、当会の協力機関として参画いただいております。今回は経営者・従業員のメンタルヘルスについて、中島教授から講演いただきます。

【京都文教大学 産業メンタルヘルス研究所】

職場におけるメンタルヘルス対策に関心が高まっています。京都文教大学では、職場のメンタルヘルスに関する調査研究、職場で活用できるプログラム開発と提供、さらに職場を支援する臨床心理士や、産業カウンセラー、産業医、産業看護職などの専門家が職種の違いを超えて研鑽し合える場として「産業メンタルヘルス研究所」を設立しました。当研究所では、職場におけるメンタルヘルスとストレスマネジメントについて「産業心理臨床家養成プログラム」の実施や、大学院教育の中では職場のメンタルヘルス対策に貢献しえる高度専門職業人の育成にも務めていきます。

お問合せ：京都文教大学 産業メンタルヘルス研究所
E-mail : sangyou-kbu@po.kbu.ac.jp

お問合せ：京都府山城広域振興局 農林商工部 農商工連携・推進課

TEL : 0774-21-2103 / FAX : 0774-22-8865 (担当：諸戸(もろと)、追矢(おいや))

E-mail : y-n-noushoko@pref.kyoto.lg.jp

コロナ禍の仕事と生活にイキイキをもたらす6つのヒント

～脳の使い方は変えられる～

京都文教大学臨床心理学部教授

産業メンタルヘルス研究所長 中島恵子

03

「予期せぬ事態が起こった時は、どうしたらいいの？」

突然思いもよらぬことが人を襲います。10年ほど前東日本大震災で注目されたのがレジリエンスです。今は新型コロナで注目されています。予期せぬ出来事が、ストレスを生み出すこともあります。外からの大きな刺激は、元々持っている考え方のクセ（頭に浮かんでくる考え）を強めてしまいます。「仕事ができなくなるのでは」など言動や態度がネガティブになりがちです。そんな時こそ、レジリエントになろう！慣れない環境は新しい事への変化を練習するチャンスです。

POINT!



対処法：レジリエントになろう！



*自分を評価せず少しだけ変えよう



レジリエンスとは「しなやかな強さ」と訳され、「何かあってもまた立ち直れる力」と捉えられるために、さまざまな分野で使われています。予期せぬ自然災害では、人だけでなく、仕事、組織、国家としてもレジリエンスという使われ方もされます。予期せぬストレスへの対処法の一つです。個人とソーシャルサポートの双方の相互作用にしなやかさを含む時、レジリエンスは柔軟に対応できるようになります。最初はレジリエントでないとと思われる人であっても、やがてレジリエントになる可能性があり、時間をかけて回復できる能力

もレジリエンスの一つです。コロナ禍の今、先行きが見通せないけれど、レジリエントになろうとすることで、しなやかな強さを身につけていくことができます。ないけれど、レジリエントになろうとすることで、しなやかな強さを身につけていくことができます。

レジリエントになるには、自分の考え方の癖（習慣）について、“良い・悪い”と判断をしないこと、自分を責めないこと、が前提で見直してみましょう。悲観的に考えてしまいがちな人はいませんか。⇒まずはその考えた方を止める。こうしなくてはいけないと考えてしまいがちな人はいませんか。⇒本当にそうかなと自問する。考え方を見直すと、考え方を少しだけ変えればいいことに気がつきませんか。考え方をコントロールするのは前頭葉のお仕事です。前頭葉は脳の中で今も進化し続けている脳なので、変えようと思えば変えられるところです。もし、自分は変えられないと思ったら、それは“信念に基づいているかもしれない”“新しい事へ変化ができにくくなった老化”かもしれません。コロナ禍の今、慣れない環境は新しい事への変化を練習するチャンスであり、新しいことに挑戦させる前頭葉を活性化させるチャンスにもなります。