

# 事業報告

|       |   |
|-------|---|
| 活動名   | 第2回倫理研修<br>職場のメンタルヘルスとコミュニケーション<br>(CPD 番号 7-4) |
| 主催    | 公益社団法人 日本技術士会 東北本部 岩手県支部                        |
| 日時    | 令和7年10月4日(土) 13:30~15:00                        |
| 場所    | エスポワールいわて 3階特別ホール 〒020-0021 盛岡市中央通一丁目 1-38      |
| 参加人数等 | 30名   |

## 活動内容

### ●講演内容

講師：今松メンタルヘルスカケア事務所 精神保健福祉士 今松 明子 氏

テーマについては、「技術士倫理綱領」の「9. (相互の尊重)」を踏まえ、業務・職場で関わる相手方の尊重・信頼、継続研鑽、人材育成等に努め、技術者として業務を着実に進めることを目的として「職場のメンタルヘルスとコミュニケーション」と設定し、独立行政法人労働者健康安全機構 岩手産業保健総合支援センター（職場のメンタルヘルス対策として厚生労働省の作業保健活動総合支援事業を実施）を介して今松明子氏に講師をお願いし、講演していただいたもの。

### ●講演要旨

今松明子氏からは、職場のメンタルヘルスと人間関係の重要性、コミュニケーションの役割、ストレスと病気の関係、ストロークの理論などについて御講演いただきました。

職場における心の病気の多くが人間関係の中で発症すること、良好な人間関係を構築するためにはコミュニケーションが重要であることについて説明があり、さらに、ストレスから病気になるプロセスや、ストレス反応が出た際の対処法についても解説がありました。

講演中には参加者によるインタビューワークが行われ、相手の話を聞くことの重要性を体験的に学ぶ機会が設けられました。また、ストロークチェックシートを用いて、参加者自身のコミュニケーションパターンを分析する時間も設けられました。

講演の最後には、心理的安全性の概念や、職場環境における上司の役割の重要性についても触れられ、良好な人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルの習得の必要性が強調されました。

質疑応答では、組織そのものを健康にしていくための具体的な方法について質問があり、今松氏は実例を挙げながら、コミュニケーションの重要性について回答しました。

(文責 本間崇志)



講師の様子①



講演の様子②