

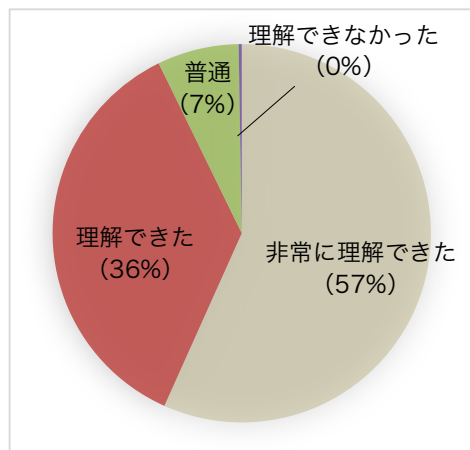
# 企業向け研修（メンタルヘルス・セルフケア・睡眠）結果

■実施期間：2017年8月～2019年7月

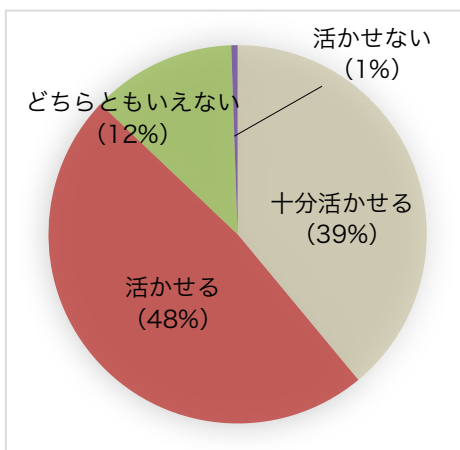
■訪問企業：35社41回 受講総人数：766人

## (1) アンケート結果

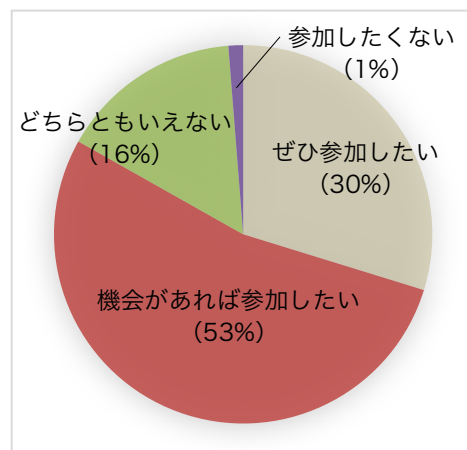
### ■理解度



### ■行動の変化



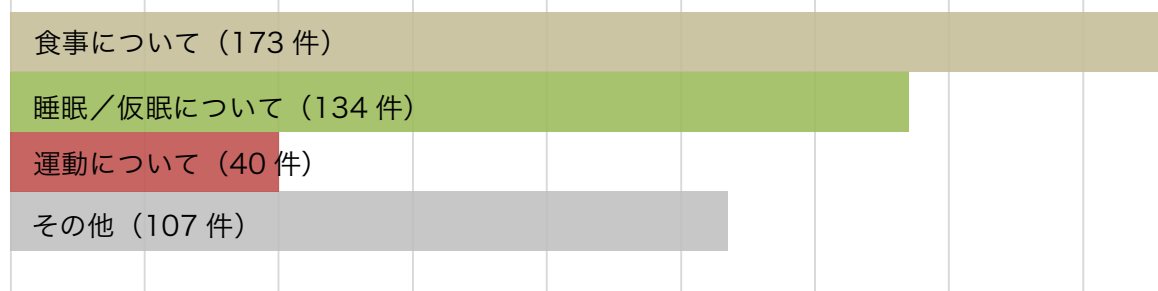
### ■満足度



## (2) コメント

■コメント総数：628件

■今日学んだ対策に取り組みたい/早速やってみる：466件



## (3) 研修レジュメ（メンタルヘルス/睡眠/セルフケア）

### メンタルセルフケア全員実施！

(株)三十八花堂 保田厚子（産業カウンセラー）

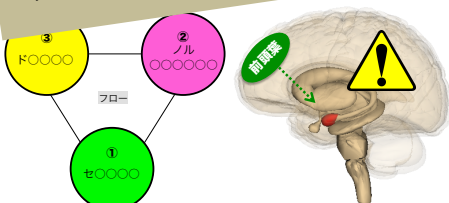
メンタルは精神論では変わりません。ポイントは2つ。取り組み易い一方です。

今、「メンタル」や「睡眠」で気になること/知りたいことは何ですか？

(1) メンタル＝脳（脳内ホルモン）で考える **90～95%**

(2) ストレス対策は〇〇〇〇対策？

**満足度 94.2%!!**  
健康保険委員研修において518社中489社が「大変参考になった」と回答（2019年全国健康保険協会広島支部調べ）



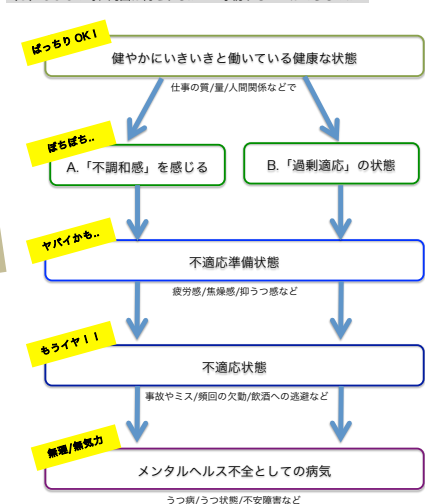
### メンタルヘルスの基礎

(株)三十八花堂 保田厚子（産業カウンセラー）

(1) メンタルヘルスはどこからするか？「順番」を間違えるとエンドレス！

(2) メンタルヘルスは誰がどこまでするか？（会社？保健委員？本人？）

(3) もしもの時、周囲は何をするか？ 予防することはできるのか？

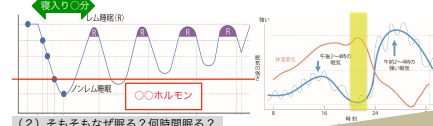


### 睡眠は技術です。

(株)三十八花堂 保田厚子（睡眠健康指導士）

今、「睡眠」や「メンタル」で気になること/知りたいことは何ですか？

(1) 「眠れない」理由は「脳」にあります



(2) そもそもなぜ眠る？何時間眠る？

**満足度 90%!!**  
三次市立図書館で行われた「睡眠セミナー」において、50人中45人が「楽しかった!」と回答（2019年三次市立図書館調べ）

