

日本人材ニュース 2009年8月31日号掲載 ストレスを前向きにとらえ、成果につなげる “メンタルヘルス研修”

ストレスを前向きにとらえ、 成果につなげるメンタルヘルス研修 —— マングローブ

組織人事コンサルティングのマングローブ（東京都千代田区、今野誠一社長）は、ストレスを前向きにとらえ、成果・成長へつなげる方法を学ぶ「メンタルヘルス研修」を開始した。

社員のメンタルヘルスの問題については、医師やカウンセラーの指導によるうつ病の予防対策や退職者の職場復帰プログラムなど、さまざまな取り組みが急速に広がる中、「職場にはストレスが必ず存在し、向き合わなければならないものである」「適度なストレスは良いパフォーマンスを引き出す効果がある」という点に着目した研修プログラムを提案する。

スポーツニッポン新聞社の協力を得て、大きなストレスやプレッシャーと上手に付き合い結果をだしているプロ野球選手や宝塚歌劇団のスターの事例から学ぶというユニークなものとなっている。同社組織人事コンサルティング室の関晴雄コンサルタントは、「身近で臨場感のあるポジティブな題材を選ぶことで、重苦しい研修内容になる

ことを避け、研修後に前向きな気持ちで仕事に取り組んでもらいたいという狙いもあります」と話している。

企業からは若手社員と管理職の受講についての問い合わせが多いという。管理職向けの研修では、ストレスの早期発見やストレスに強い組織づくりにも焦点を当てる。さらに、ストレスの根本原因として組織的に対応していく必要がある場合は、組織診断や人事制度の見直しなどのコンサルティングができることも当社の特長だ。

同コンサルタントは、「昨年秋以降の不況でリストラを実行した会社も多く、1人当たりの生産性をさらに高めることが必要になっているので、ストレスをコントロールしてパフォーマンスをどう上げていくかを考える企業が増えてくるのではないかと予測している。

公開研修は1人当たり3万円、企業研修は1回40万円から。3月までに50社の受注を目指す。