



再掲載「メンタルヘルスアンケート調査」はじまりました 拡散、お願いします！

メンタルヘルスの労災防止が必要です

メンタルヘルスのアンケート調査

協力をお願いします！

連合北海道 NPO 法人北海道勤労者安全衛生センター

期間: 3月16日(月)～3月25日(水)

 <https://e-union.net/kasuhara2025/>

一般の方もOK! 回答はこちらのサイトから

心の健康を考えてみましょう! どんなストレスが? ストレス解消法は?

ストレス対処 セルフケア メンタルヘルス

職場づくり

回答後の送信であなたのメンタルヘルス簡易判定を見ることができます。

全体の回答状況も見れます

北海道勤労者安全衛生センター

「メンタルヘルスに関するアンケート調査」

- 1.対象 会員組織の組合員・職員の皆さんで雇用形態は問いません。
- 2.方法 WEB方式で10分程度当センターHP、チラシのQRコード、URLから
- 3.期間 3月16日(月)から3月25日(水)
- 4.結果
 - ① 全体の回答状況がわかります
 - ② **メンタルヘルスの簡易判定できます**
 - ② ホームページに速報値を掲載。
 - ③ 報告書を作成します(6月上旬予定)
 - ④ 会員組織ごとのデータを送付
- 5.協力 連合北海道
- 6.お願い 機関誌への掲載や積極的な声掛けをお願いします。

質問に回答後、送信をすると回答者のメンタルヘルスについての「簡易判定」を見ることができます。個人情報ですので回答者以外は見ることができません。ご自身のセルフケアに役立ててください。

個人生活におけるストレスが高くなっていると、「心身のストレス反応」として現れ、「職場のストレス要因」にも影響を与えている状態となります。このアンケート調査で不安を持った方は、当センターで委託している日本産業カウンセラー協会北海道支部の「無料電話相談」(☎0120-583-358)で話を聞いてもらうことをお勧めします。



☎0120-583-358

再掲載 ワークルール検定 2026【春 6/12～6/13 実施】 労災防止のためワークルールの学習

ワークルールとは、「働くことに関する法的なルール」のことです。ワークルールを知らなかったことにより、本来受ける必要のない不利益に晒されたり、「過労死」のような典型的な労働災害の被害者になりかねません。転ばぬ先の杖というように、ワークルールを知ることはとても大切なことです。学校教育ではワークルールの学ぶ機会が十分に保障されているとは限りません。内容も多岐にわたっているので、その全般を把握するためにも一度はワークルールの体系的に学習してみたいかがでしょうか。効果的な勉強法としてワークルール検定を利用して効果的に知識を身に付けてみたいかがでしょうか。ワークルールの学習、検定受検の輪が広がるこ

NEW「3.14 連合日高地協春闘総決起集会」の安全衛生講座で講演！

メンタルヘルスのためのコミュニケーションスキルについて



3月14日(土)15時から、新ひだか町総合町民センターで開催された連合日高地協の春闘総決起集会で安全衛生講座として、当センター木下真一事務局長理事が「メンタルヘルスのためのコミュニケーションスキル」について講演を行いました。

春闘は「労働者の生活を守る」が大きなテーマでもあることから、勤務環境改善の大きな課題となっている「心の健康」について、増え続ける「心の病」での労災・公務災害の現状、減少のため必要な「職場の雰囲気や壊すハラスメント」で特徴的なハラスメントなどについて講演を行いました。そして、「メンタルヘルスクア」のためのコミュニケーションスキル、セルフケアとしての①心理的安全性を高める職場づくり、②クレーム対応、③アンガーマネジメント、④上手な気持ちの伝え方などについても説明をしました。

相手責めない言葉遣いのクイズも行い、悪感情をもたれる表現をどう言い換えればよいかとして、「ここがダメです」を言い換えて「一つの案として、これは？」が相手責めない表現であるなどを皆さんで考えました。さらに最後には、「試しに！ハラスメント自己分析を」ということで「自分のパワーハラスメントのタイプを知る」ための「ドライバーチェックシート」で自己診断も行い、パワハラにもタイプがあることを学習しました。

参加者からは、「性格によってパワハラにタイプがあることを知って、自分が気を付ける場面が分かった」などの感想をいただきました。また、メンタルヘルスやハラスメント対策を自治体や労組で学習することが必要との貴重な声も寄せられました。最後に、参加いただいた日高地協の皆さんに感謝申し上げます。

お知らせ 日本産業カウンセラー協会の研修講座の活用を！ ハラスメント対策・心の健康に

日本産業カウンセラー協会は、当センターも会員となっている勤労者への相談活動をはじめ、労働安全衛生に関する事業を展開する組織です。特にメンタル不調やハラスメント対策についての講座・研修が充実していますので、企業・労組で新年度の安全衛生の取り組みに活用してはいかがでしょうかと、お知らせします。問い合わせ等があれば、当センターでも対応しますので気軽に連絡をお願いいたします。

JAICO ハラスメント相談窓口

相談窓口

- 「ハラスメント相談窓口」を開設したいが、形から始めたいかならない。
- 相談窓口の開設はしたが利用者が少ない。

電話・メール・SNS(LINE等)を利用した相談窓口のご提案をいたします。

社内研修

- 「ハラスメント予防」を社内で実施したい。
- 「管理者」「一般職」各々グループワーク形式の研修を実施したい。

パワハラ・セクハラ・カスハラの違いや相談と予防の研修等「集合型」「オンライン」「オンデマンド」ツールにて研修のご活用をいたします。

職場環境改善

- 「カスタマーハラスメント」への対応を進めたい。
- 職場内止や冷害イメージの向上を図りたい。
- 人事労務担当者への支援、安全衛生委員会への参画等、職場環境改善に向けたご支援をいたします。

【お問い合わせ】
JAICO ハラスメント相談窓口
e-Mail : suisin@counselor.or.jp

https://www.counselor.or.jp

一般社団法人日本産業カウンセラー協会
本部・事業推進部
〒105-0004
東京都港区新橋6-17-17 新橋センタービル6階

体験型管理職研修 心の健康アドバイザー 認定講座

JAICO 認定講座

ここは見えない。けれど、こころの声を聴くことはできる。

心の健康アドバイザー認定講座とは

「組織や対人の体験型トレーニング」と「心の健康を守る基礎知識の習得」を通して、従業員等の心の健康を守る活動を実施できる人材を育成します。本講座の体験型トレーニングで育成する「傾聴力」「傾聴スキル」「傾聴型コミュニケーション」は、メンタルヘルス対策やハラスメント防止策だけでなく、メンバーへの指導や社内コミュニケーションの活性化、顧客との信頼関係の構築等に欠かせないコアスキルです。

心の健康アドバイザー認定講座の概要

1. 体験学習・傾聴の体験と学び (1日6時間×3日間)
2. 知識学習:e-Learning視聴 (4時間) ※視聴期間1カ月

受講者6人1人のトレーナーの付き、傾聴の基礎から実践的応用までわかるようになるまで実践的トレーニングを行います。

体験学習カリキュラム

- 1日目 傾聴の基礎的スキル等の理解
- 2日目 傾聴の基礎的スキル等の応用
- 3日目 実践的応用の理解、実践能力構築

知識学習カリキュラム

- 1 心の健康アドバイザーとは
- 2 心の健康に関する基礎知識
- 3 傾聴の基礎
- 4 心の健康に関する実践的応用

企業内研修にて集合対面方式、又は、Zoomによるオンライン方式を自由に選択

体験学習の時間数(48時間)が確保できればカリキュラム、研修日程の調整が可能です。

受講料は各参加1人100,000円(税込) ※ネット以上開席の場合、割引制度あり

企業内研修開催のご案内

- 企業内施設にて集合対面方式、又は、Zoomによるオンライン方式を自由に選択
- 体験学習の時間数(48時間)が確保できればカリキュラム、研修日程の調整が可能です。
- 受講料は各参加1人100,000円(税込) ※ネット以上開席の場合、割引制度あり

3. 受講料: 60,000円/人(税込)

4. 受講方法:
①協会主催講座参加
②企業内インハウス開催

お申し込み・お問い合わせ
一般社団法人日本産業カウンセラー協会
本部・事業推進部
〒105-0004
東京都港区新橋6-17-17 新橋センタービル6階

JAICO

TEL: 03-6341-1177 FAX: 03-6341-1178
E-MAIL: suisin@counselor.or.jp

ハラスメント 行為者 カウンセリング 研修

変革は、個人の気づきから始まり、組織の持続性へとつながります。

ハラスメント行為者と認定された方も、企業にとって大切な人材です。

「会社のために思っていたのに」「なぜ自分が…」戸惑い…恥ずかしさ…怒りなどいろいろな思いを抱えているかもしれません。

これからも力を発揮してもらいたいけれど、どうしたらいいのか…そんなお悩みはありませんか？

今までをふりかえり、ご自身の課題を整理して、新たな一歩を踏み出すお手伝いをカウンセラーが行います

プログラム (一例)

1日目 ・ハラスメント研修 ・研修前準備	2日目 ・カウンセリング (傾聴)ハラスメント研修 ・研修前準備	3日目 ・カウンセリング (傾聴)ハラスメント研修 ・研修前準備	4日目 ・カウンセリング (傾聴)ハラスメント研修 ・研修前準備	フォローアップ 研修後7日間のフォローアップ ・カウンセリング ・研修前準備
----------------------------	---	---	---	---

※研修費用は別途ご説明です。研修料、時間等は状況によりお見積りさせていただきます。研修終了後、ご感想やご報告を頂戴いたします。

お問い合わせ
一般社団法人日本産業カウンセラー協会 事業推進部
Mail : suisin@counselor.or.jp

お知らせ 東京都産業局のハラスメント防止動画があります **企業・団体で活用の検討を！**

こちらから https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/?y_j_r=6e&ly_c=186cbe67-4ef8-489f-9873e4ab82463660&ly_r=110&ly_src=da

お知らせ 北海道勤労者安全衛生センターの労災防止研修用 DVD(無料)ライブラリー

北海道安全衛生センター所有 DVD 一覧(PDF)

100本を超えるDVDがあります。

申込は safety@rengo-hokkaido.gr.jp

会員組織でなくても無料でお貸します

企業・団体での研修会講師の依頼・相談も無料ですので当センターに気楽に相談を！

■ 中 | 災 | 防 | 技 | 術 | 支 | 援 | 部 | 情 | 報 |

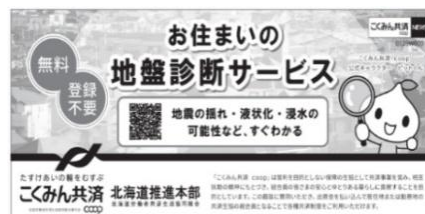
令和6年度の研修・セミナーの開催日程もホームページに掲載しています。詳しくは、各研修等のページをどうぞご確認ください。<https://www.jisha.or.jp/seminar/oshms/index.html>

<安全衛生団体>

■ 中央労働災害防止協会 <http://www.jisha.or.jp/>

■ 厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40277.html に掲載。



■ 北海道安全衛生サービスセンター <http://www.jisha.or.jp/hokkaido/>

■ 安全衛生情報センター <http://www.jaish.gr.jp/index.html>

■ 労働科学研究所 <http://www.isl.or.jp/>

■ 労働者健康安全機構 <https://www.johas.go.jp/>

■ 労働安全衛生総合研究所 <https://www.jniosh.johas.go.jp/>

■ 北海道産業保健総合支援センター（産保センター） <http://www.hokkaidos.johas.go.jp/>

■ 職場のあんぜんサイト (mhlw.go.jp)

■ 労働調査会 <https://www.chosakai.co.jp/>

■ 日本産業カウンセラー協会北海道支部

一般社団法人日本産業カウンセラー協会北海道支部 (counselor.or.jp)

【必見】「働く人の悩み相談室」開設中！しております。詳しくは[こちら](#)からお申込み・お問い合わせは下記までご連絡下さい。▼ご予約は電話：011-209-7000(平日9時～17時 ※土日祝日はお休み) メール：sapporo@counselor.or.jp(当日をご希望の方はお電話での受付になります。)

○ [個人の方へ | カウンセリングのご相談 | 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北海道支部 \(counselor.or.jp\)](#)

○ [日本産業カウンセラー協会](#) <http://www.counselor.or.jp/>

<行政>

■ 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

■ 厚生労働省 北海道労働局 <https://jsite.mhlw.go.jp/hokkaido-roudoukyoku/>

- 北海道 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/>
- こころの耳（メンタル専用サイト） <http://kokoro.mhlw.go.jp/>

「事例紹介」に検索機能を追加しました。

[こころの耳 Q&A | こころの耳:働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト \(mhlw.go.jp\)](http://kokoro.mhlw.go.jp/)

- パワハラポータルサイト「明るい職場応援団」 <https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>
- アスベスト情報 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/sekimen/index.html>
- 独法 労働政策研究・研修機構（JIL） <https://www.jil.go.jp/>
- いじめ・メンタルヘルス労働者支援センター（IMC） <http://ijimemental.web.fc2.com/index.html>

<おすすめHP>

- [ガン情報 がん対策情報センターについて](#)
- [がんと仕事のQ & A](#)
- 過労死防止学会 <http://www.jskr.net/>
- 全国過労死を考える家族の会 <http://karoshi-kazoku.net/>
- 日本アドラー心理学会 <http://adler.cside.ne.jp/index.html>



- NEW** ■ 安全スタッフ <https://www.rodo.co.jp/kytsheet/>

安全スタッフ電子版の人気コンテンツ『KYTシート』安全教育動画の紹介 危険予知訓練に活用を

〒060-0004 札幌市中央区北4条西12丁目 ほくろビル 5F

事務局長理事 木下真一 TEL 011-272-8855 safety@rengo-hokkaido.gr.jp