

## 管理職220人 ラインケア研修

オリコンサル、セルフ  
ケア研修には460人

オリエンタルコンサルタ  
ツは14、17日の2日間、

本社と関東支社の産業医・梅田忠敬氏によるラインケアとセルフケアに関するオンライン研修を開いた。管理職を対象としたラインケア研修には約220人、セルフケア研修には約460人の役職員が参加した。

ラインケア研修で梅田氏はメンタル不調予防のポイントとして部下に裁量権を与えることや、達成感を得られるようにすることが大切と説明。ラインケアを強化することで日々のコミュニ

ニケーションや人間関係が良好になり、職場環境の改善につながる」と説明した。

セルフケア研修ではストレスにより身体面、心理面、行動面にさまざまな反応が生じることがあるとし、

「それらのサインに自分自身で気付くことが大切」と強調。「一人で抱え込まずに上司や産業医、保健師へ相談したり、医療機関を受診したりして他者から支援を得る方法もある」と呼び掛けた。