

メンタルヘルス 講演会

「あなたが大切な人にできること~生きる力がわいてくるメッセージ~」

12月20日(火)15:30~本社にてメンタルヘルス講演会が開催された。各拠点(稲城、板橋、小野町)でもリモートによる中継で同時開催。講師は(株)ありがトン代表・カウンセラー 澤登和夫様。自らうつ病を発症し乗り越えた経験を持ち「うつ専門カウンセラー」として起業し15年。失敗に対して寛容な社会構築を目指して講演活動やカウンセリングを精力的に実施されている。

講演では「あなたが大切な人にできること5つとは・・・①気づくこと、②声をかけること、③話を聴くこと、④必要な支援につなげること、⑤見守ること、そしてプラスαとして自分自身が気持ちよく生きること」だという。何よりも社会や他者に向いている矢印(気持ちや心)を内側の自分自身に向けて自分を認めてあげること・寄り添うことで、それによって相手に寄り添う力も上がるという。

講演後の質疑応答では、澤登様からは、会社内のメンタルケアに関する周囲のフォロー方法や相手を思いやるコミュニケーションの手法など、丁寧に具体的な回答をいただき大変参考となった。

