

News Release

報道関係 各位

2024年12月23日

【イベント開催報告】

青年技術士支援委員会

「モデルケースから学ぶ技術者のためのメンタルヘルス」 対面・オンラインのハイブリッド開催にて大盛況で終了！

公益社団法人日本技術士会青年技術士支援委員会(委員長:村上玲)は、12月14日(土)に東京都港区芝公園3丁目5-8にある機械振興会館にて、技術士のコンピテンシー(コミュニケーション)の向上を目的としたイベントを開催しました。本イベントは「技術者のためのメンタルヘルス」をテーマに、経験豊富な産業カウンセラーをお招きし、自分自身に対する「セルフケア」と部下・同僚に対する「ラインケア」という2つの視点から、講義とグループワークを通じて実践的な知識を身につけました。オンラインを併用し、21名が参加しました。

イベント詳細

本イベントは産業カウンセラーとして多数の実績をお持ちの高畑純様(株式会社メディカル・マジック・ジャパン 取締役)をお招きし、「セルフケア」と「ラインケア」についてワークを交えた講演をいただきました。

「セルフケア」のパートでは、自分自身へのストレス対応方法について、3つの要点をご講演いただきました。1つ目にストレスへの対処として、過去や未来に囚われず今に集中することの大切さを学びました。2つ目にストレスへの気づき方として、自身に生じる異変や高ストレス状態の症状が紹介されました。3つ目にストレスに強くなるために、自己肯定感の高め方や、脳が本来持つ性能を維持するために「脳の無駄遣い」を無くすことの大切さを理解しました。最後に脳の無駄遣いを無くすために、個々の抱える未完了事項を棚卸しするワークを実施しました。

「ラインケア」のパートでは、メンタル不調への対応として職場で実践可能な「発症防止」と「悪化防止」のポイントとして、部下・同僚の「変化に気づくこと」、感情の読解力を上げるための「傾聴」、さらに「励ます」ではなく「寄り添う」ことの大切さについてご講演いただきました。最後に、技術者が陥りそうなモデルケースについて、管理者や同僚の立場での「発症防止」「悪化防止」についてグループワークを通して議論を行い、理解を深めました。

参加者からは「セルフとラインのそれぞれのケアへの姿勢、傾聴についてのより深く理解できた。」「ケーススタディが非常に身近に感じられた。」などの声が寄せられ、大盛況のうちに終了しました。



講演の様子



講演の様子



グループワークの様子

【本イベントに関するお問い合わせ】

公益社団法人 日本技術士会 青年技術士支援委員会委員長 村上 玲

委員会内広報グループ: 山本直樹 E-mail: pr@peyec.jp ※取材の際は左記までお問い合わせください。

公益社団法人 日本技術士会 青年技術士支援委員会とは？

公益社団法人 日本技術士会は技術士制度の普及・啓発に取り組んでいる唯一の全国組織です。

当会は、日本技術士会内に設けられた委員会組織で、45歳以下の技術士、技術士補、修習技術者から構成され、若手技術士に向けた研鑽事業の企画・実施・支援をしています。

