



医療、教育、商社、飲食、美容等の業界において、メンタルヘルス研修、LGBTQ研修等を実施し、メンタルダウンの可能性がある従業員に対するカウンセリングも多数実施している。

藤森 圭子(ふじもり・けいこ)／プロフィール

人材教育企業にて階層別研修の企画、運用等に従事した後、2009年よりアーク総合法務事務所に所属。2016年、社会保険労務士法人 SignPost 神戸オフィスに名称変更。神戸オフィスの副所長を務める。社会保険労務士の他、臨床心理士・公認心理師・国家資格キャリアコンサルタントの資格を有し、現在、専門学校や通信制高校のスクールカウンセラーとして、また自治体職員の相談員としてカウンセリングを提供している。

撮影協力：専門学校九州テクノカレッジ

離職者減、生産性向上に期待  
独自の研修プログラミング

藤森氏は現在、大学院の博士後期課程に籍を置き、産業領域のメンタルヘルス(特にセルフケア)に関する研修プログラムの効果について研究を行っている。実際の活動も、研修からカウンセリングまで広く行っている。

現在研究している研修プログラムでは、自分の中にある問題と思われるものを客観的に観てみる。そして、その問題に対して自分は何ができるかを考えていくのだ



メンタルヘルスケアで  
安心して働ける職場環境を

が、藤森氏は「絵に描く」という手法を使う。さらに、各自が描いた絵や問題に対してどのような対処法を考えたかなどをメンバー間でディスカッションしていく。その過程でも、さまざまな気づきがあるという。「問題が小さいうちに、いかに自分でケアして乗り越えていくことができるか、そこに目を向けることで、問題は問題ではなくなり、最終的には離職者の減少や生産性の向上にもつながっていくのではないかと考えています。この研修プログラムによる効果は数値としても出ていますし、メンタルダウン予備軍の方が見つければカウンセリングも提供しています」

経営者 MESSAGE

企業にとって人材は「人材」です。ストレス社会の現代、社員の皆さんが自分の力を発揮していきい働ける、活気ある職場環境づくりに、メンタルヘルス対策は欠かせません。研修やカウンセリングを通じて、社員の皆さんと会社を共に元気にしていく、そのお手伝いができればと考えています。

有富 貴弘(ありとみ・たかひろ)／代表プロフィール 北九州市出身。神戸のアパレル上場企業人事部勤務を経て、2003年8月社会保険労務士・行政書士合同のアーク総合法務事務所を開設。2016年11月、北九州市の他・大阪市・神戸市にも拠点を置く、社会保険労務士法人 SignPost を開設、代表社員就任。



公認心理師 臨床心理士 社会保険労務士 国家資格キャリアコンサルタント 藤森 圭子氏

研修プログラムでメンタルダウン前にセルフケアを

社会保険労務士法人 SignPost では、法人向けにメンタルヘルス対策としての研修やカウンセリングなどを開始した。中心となるのは、公認心理師、臨床心理士、国家資格キャリアコンサルタントでもある同法人の藤森圭子氏だ。独自の研修プログラムも活用して、「その人がその人らしく」いられるように、従業員のメンタルケアに力を入れていく。

自分でメンタルケアできる  
力を付けていくことが目標

近年、メンタルヘルス不調で休職や退職となってしまう社員が増えるなど、職場のメンタルヘルス問題が深刻化している。

社会保険労務士法人 SignPost の藤森圭子氏は、「メンタルダウンする前にセルフケアできるのが理想です。しっかりと自分でケアできる力を付けていけるよう、私たちは研修やカウンセリングなどを通して、そのお手伝いをします」と語る。

メンタルヘルス不調が悪化してメンタルダウンの状態が長く続くと、本人が辛いのはもちろん、会社にとっても大きな損失となる。

「いろいろな知識や経験、スキルを身に付けていっている方が、その力を発揮できずに去っていくことが周りの社員の方のモチベーションに与える影響も大きいし、会社のイメージダウンにつながる可能性もあります」

「カウンセリングは、自分の存在を自分で確認する場でもある」と藤森氏は言う。

「特に若い社員の方は、自分が本来持っている力が隠れて見えなくなってしまうことも多いようです。カウンセリングという場で会話したり、問われて考えたりすることによって、それらに自分で気づくことができます。また、もしも辛いと感じた時に助けを求められる場が会社にあるということは、社員にとって大きな安心になると思います」

藤森氏には有資格者の仲間も多く、豊富なネットワークがある。それらを活用しながら、今後は社員のセルフケア力を養い、さらに高めていくために継続してフォローできるように研修プログラムも開発していきたいという。



社会保険労務士事務所

社会保険労務士法人  
SignPost

福岡オフィス / 北九州市小倉南区

企業 DATA

所在地 〒802-0822 北九州市小倉南区横代東町1-1-35 スカイロード21-A  
代表社員 有富 貴弘(福岡オフィス代表社員)  
TEL 093-383-9555  
設立 2016年11月1日  
業種 社会保険労務士  
サイト <https://www.sr-signpost.jp/>