

# 講義カリキュラム (予定)

全体監修・ファシリテーター：海原純子（昭和女子大学客員教授）

回	日程	時間	講義形式	講座内容・ねらい	講師
第1回	12/3 (土)	13:30   14:30	対面	<b>●健康経営とは</b> ・健康経営の歴史について知る ・世界的に見た健康経営の視点 ・新型コロナ禍で急増した職場のメンタル不調とは ・ウェルビーイング経営は企業利益をアップする必要条件である ・英国でスタートした企業の職場メンタルヘルスベンチマークについて ・発展に必要な4つの指標についての解説 ・英国企業の経営者に与えたCCLAのベンチマーク評価について ・指標をもとにいきいき働ける職場にするために必要な対策はなにか。具体例の紹介 ・メンタルヘルスに関するオープンな文化をつくる必要性について ・多様性・公平性・包括性・いじめやハラスメント防止について対策について ・メンタルヘルス対策と取り組みの開示について ・企業トップの役割の重要性について	 <b>海原 純子</b> (うみはら じゅんこ) 昭和女子大学 客員教授 心療内科医； 医学博士・産業医
		14:40   15:40	対面	<b>●健康経営に必要な基礎知識</b> ・ストレスとは何か？ ・ストレスからのレジリエンスに必要な3つの要素とは何か？ ・ストレスのサインについて知る 心の変化、体の症状、行動の変化について ・適応と過剰適応・燃え尽きについて ・ストレスをためがちな性格傾向について。 ・気持ちがつらくなりやすい思考回路を知る ・上司と部下関係性の性格傾向のリスク ・うつを防ぐ職場対策-職場環境のレジリエンス要因 ・働く女性のストレス要因～均等法から現在まで ・女性の継続就労支援に必要なサポートとはなにか ・ワークライフバランスに必要な支援とは ・生活リズムのキープと太陽のバイオレットライトの活用 ・生活習慣病予備軍に対する対策-ストレスによる過食・飲酒に注意 ・カラセクのジョブ・デマンドコントロールモデルについて	
<b>15:50-16:50 懇親会 ※任意参加</b>					
第2回	12/17 (土)	13:30   14:30	Zoom	<b>●職場の健康づくり体制の整備</b> ・労働者の安全と健康の確保のための法律上の要請を理解する。労働者のけがや病気の発生を事前に防止する労働安全衛生が重要であり、予防措置を尽くしてもなお生じた労働災害に対する労災補償がもう一つの柱となる。 ・労働安全衛生法により事業者が義務付けられた安全衛生管理体制の整備(産業医の選任、衛生委員会の設置等)、健康診断やストレスチェック、面接指導の実施などについて確認する。長時間労働やメンタルヘルス不調などの健康リスクへの対応が近年重視されている。私傷病の場合は医療保険による。 ・労災補償の枠組み、労災保険制度について概要を理解する。労働災害に医療保険は使用不可。業務上の疾病(職業病)の認定の判断基準が重要であり、過重労働による脳・心臓疾患や精神障害が特に問題となる。 ・労働災害に関する使用者に対する民事の損害賠償請求(安全配慮義務や不法行為による)について理解する。	 <b>村上 文</b> (むらかみ あや) 帝京大学 法学部 法律学科 教授
		14:40   15:40	Zoom	<b>●生活習慣病の対策① (運動について)</b> ・「身体活動」「運動」という言葉の定義を踏まえて、「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を確認する。 ・「身体活動」「運動」のポジティブな側面を理解する。 ・身体活動量を増加させるために、 1)個人としてできること、2)企業(経営者)としてできること、を考える。	
		Zoom	<b>●生活習慣病の対策② (睡眠について)</b> ・睡眠疫学研究のデータから日本人の睡眠習慣の実態について知る。 ・適切でない睡眠は生活習慣病のリスクとなることを学ぶ。 ・睡眠指針2014、生活と密着する睡眠について改めて考える。	 <b>地家 真紀</b> (ぢけ まき) 昭和女子大学 食健康科学部 食安全マシメント学科 専任講師	
第3回	1/7 (土)	13:30   14:30	Zoom	<b>●がん患者への社会的支援</b> がんが診断されると、約3割の人が、仕事を辞めています。がん治療が進歩した現代では、仕事を継続しながら、がん治療をすることが可能になってきています。手術の在院日数が減少し、抗がん剤治療なども、外来治療が主体になってきています。また、がんになると、高額な医療費がかかると思われがちですが、公的な医療費サポートを使うと、非常に大きな助けになります。特に知っていてほしいのは、高額療養費制度、介護保険、傷病手当金、障害年金です。その他、がん患者の社会的支援について、詳しくお話す予定です。	 <b>勝俣 範之</b> (かつまた のりゆき) 日本医科大学 武蔵小杉病院 腫瘍内科 教授
		14:40   15:40	Zoom	<b>●賢い医療情報の見極め方</b> がんは日進月歩でどんどん進歩してはいますが、一方で、「〇〇すればがんは治る」などの怪しげながん情報が一般には氾濫しています。ネットのがん情報はたやすく検索できますが、正しい情報は、約10%くらいしかなく、怪しげで危険な情報がかなりの部分を占めているので、注意すべきです。どうすれば、正しい医療情報にたどりつけるのか、詳しく解説します。また、医療者との適切なコミュニケーションも大切なところがありますが、最近のトピックスの、シェアード・ディシジョン・メイキング(SDM)について紹介します。	

回	日程	時間	講義形式	講座内容・ねらい	講師
第4回	1/28 (土)	13:30   14:30	Zoom	<b>●感染リスクとダイバーシティと分断について</b> ・感染リスクはどのように認識すべきか ・ダイバーシティと感染リスクに関係はあるか ・社会の分断と感染の関係と、その克服方法	 <b>岩田 健太郎</b> (いわた けんたろう) 神戸大学大学院 医学研究科 感染治療学 教授
		14:40   15:40	Zoom	<b>●生活習慣病の対策③(飲酒について)</b> 世界保健機関(WHO)によると、アルコールは200以上の病気や典型的な外傷の原因であるとのこと。つい最近まで、少量の飲酒は健康に良いとされてきました。しかし、最新の大規模な研究では、アルコールの健康リスクは飲酒量に比例する、つまり、ゼロが一番良い、と報告されています。本講義では、飲酒の健康リスク、アルコール依存症とその治療、多量飲酒者における無理のない減酒方法を中心にお話しします。 【講義内容】 1) 飲酒と健康リスク 2) 健康問題の実際 3) アルコール依存症について 4) アルコール依存症の治療 5) 多量飲酒者の減酒方法	 <b>樋口 進</b> (ひぐち すずむ) 久里浜医療センター 名誉院長・顧問
第5回	2/4 (土)	13:30   14:30	Zoom	<b>●法教育の観点からハラスメントを考えてみる</b> ・ハラスメントとは ・こんなにいっぱいあるハラスメントの種類 ・ハラスメントを放置することで生じるリスク ・ハラスメントの関連法令と参考事例 ・ハラスメントをなくすための意識改革と行動変容 ・ハラスメントのない社会に	 <b>今井 秀智</b> (いまい ひでのり) 弁護士 一般社団法人 リーガルパーク代表理事 東京農業大学 客員教授
		14:40   15:40	Zoom	<b>●経済産業省から見た企業の健康経営</b> 健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に企業の収益性等を高める投資であるとの考えの下、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実施する経営である。経済産業省は、健康経営に係る各種顕彰制度を通じて、取り組みの裾野拡大を図ってきた。女性従業員の活躍が進む中、ここでは女性特有の健康課題を中心に、その実態や、テクノロジーで解決しようとする製品やサービスであるフェムテックについて、経済産業省が昨年度より開始した補助事業での成果や今後の課題についてお伝えする。 ・企業が健康経営に取り組む意義を知る。 ・特にこれまで話題にしにくかった女性特有の健康課題による損失を把握し、フェムテックの活用等、組織として取り組む必要性を考える。	 <b>川村 美穂</b> (かわむら みほ) 経済産業省 経済産業政策局 経済社会政策室 室長
第6回	2/11 (土)	13:30   14:30	Zoom	<b>●ストレス適応力について</b> ストレスを感じることの多い現代社会ですが、ストレス研究でノーベル賞を受賞したハンス・セリエ博士が「ストレスは人生のスパイスである」と述べているように、ストレスを上手にいかすことで、私たちは充実した生活を送ることができるようになります。今回は、私が専門にする認知行動療法の考え方を生かして、働く人たちが、日々のストレスを感じながらも生き生きと仕事ができるこころの職場環境作りについてお話しをさせていただきます。認知行動療法は、うつ病などの精神不調の効果的な治療法として開発されましたが、職場や家庭、地域などの様々な日常場面でこころを整え、自分らしく生きていくためにも活用できることで注目されています。その考え方に基いて、こころを整え、より良い睡眠や食事の習慣を身につけ、コミュニケーション力を高め、仕事のパフォーマンスを上げることと目的とした研修や復職支援などのシステム作りについて説明します。	 <b>大野 裕</b> (おおの ゆたか) 一般社団法人 認知行動療法 研修開発センター 理事長
		14:40   15:40	Zoom	<b>●健康経営：喫煙という生活習慣と受動喫煙対策を見直す</b> 健康経営優良法人の認定には受動喫煙対策が必須項目となっており、下記について理解を深める。 ・喫煙は単一で最大の予防可能な死亡原因であること (WHOコメントより) ・ニコチンには依存性があり、喫煙・受動喫煙は多くの生活習慣病の原因となること ・喫煙は新型コロナ感染症を重症化させ、ワクチンによる抗体価上昇を妨げること ・新型コロナウイルス(電子タバコ、加熱式タバコなど)の害について ・タバコ対策の強化はSDGsの行動目標としても掲げられていること	 <b>村松 弘康</b> (むらまつ ひろやす) 中央内科クリニック 院長 東京都医師会 日本生活習慣病 予防協会理事
第7回	2/18 (土)	13:30   14:30	Zoom	<b>●職場のコミュニケーションレベルを上げる</b> ・業務のパフォーマンスに影響するのは職場コミュニケーションと体調である ・気分は伝染する—いい仲間とすると幸せになる ・自分の今の性格傾向を知る。自分の弱点に気づく ・部下や仲間の「いつもと違う」に気がつくには ・こころのサインについて知る ・部下や仲間の異変に気がついたら最初に何をするか ・どんな声掛けが必要か。-声かけはオープンクエスチョンで ・相談を受けた時の4つのステップ <b>ミニワークショップ—アサーティブコミュニケーション</b> ・なぜ相手とすれ違うのか？なぜあの人に気持ちを通じないのか？ ・アサーティブ度チェックについて ・アサーティブなコミュニケーションがストレスを防ぐ ・上手なNOの伝え方について <b>ミニワークショップ共通点探し</b> ・相手との共通点を探すことで相手とのコミュニケーションが円滑になる <b>ポジティブサイコロジー心理学によるミニワークショップ</b> ・自分の強みや相手の強みに気づく ・強みを生かしてストレスを乗り切る	 <b>海原 純子</b> (うみはら じゅんこ) 昭和女子大学 客員教授 心療内科医； 医学博士・産業界
		14:40   15:40	Zoom	<b>●幸福経営の基礎</b> ウェルビーイングは健康とも幸福とも訳される。本講義では、幸せに働くという意味でのウェルビーイング経営の基礎について述べる。まず、幸せ(well-being and happiness)の定義について述べたのちに、幸せには長続きしない幸せ(地位財(金、もの、地位)を得たことによる幸せ)と長続きする幸せ(非地位財による幸せ、安全な環境、健康な身体、よい心状態による幸せ)があることを述べる。次に、非地位財による幸せのうち、心的要因についての因子分析を行って求めた「幸せの4つの因子」について述べる。4つの因子とは、やってみよう因子(自己実現と成長の因子)、ありがとう因子(つながりと感謝の因子)、なんとかなる因子(前向きと楽観の因子)、ありのままに因子(独立と自分らしさの因子)である。幸せな社員は生産性、創造性が高く、欠勤率、離職率が低く、ミスが少ないことなど、幸せに働くことのメリットについても述べる。	 <b>前野 隆司</b> (まえの たかし) 慶應義塾大学 大学院 システムデザイン・ マネジメント研究科 教授
第8回	3/4 (土)	14:40   15:40	対面	<b>●幸福経営の実践例</b> 幸福経営を実践するために行うべきことの1つは幸福度診断である。健康診断の職場版である。講演者らは、個人の幸福度を他面的に把握するための「幸福度診断Well-being Circle」や、働く人の幸せ・不幸せを把握するための「はたらく人の幸せ/不幸せ診断」、地域に住まう人の幸福度を把握するための「地域生活のWell-being指標」を開発した。これらの使い方や効果について述べる。また、幸福経営を実践している企業の例も述べる。具体的には、伊那食品工業、ネットヨク南国、西精工などの優れた中小企業の事例や、積水ハウス、ポーラなどの大企業の事例を紹介する。幸福経営を実践する会社に共通するのは、幸せの4つの因子、すなわち、やってみよう因子(自己実現と成長の因子)、ありがとう因子(つながりと感謝の因子)、なんとかなる因子(前向きと楽観の因子)、ありのままに因子(独立と自分らしさの因子)を満たしている点である。	
15:50-16:50 懇親会 ※任意参加					

日程、登壇者、内容等は変更する場合があります。