

長野市主催 新入社員応援講座 2023

## がんばる新入社員のための メンタルヘルスとコミュニケーション

### 開催レポート



今年度4月、長野市内の事業所に採用となったフレッシュャーズの皆さんを対象に、7月28日（金）もんぜんぷら座304会議室において、新入社員応援講座を開催しました。当日は6事業所から、19名にご参加いただきました！

#### 📍 講座のねらい

- ・採用から約3ヶ月というタイミングで、自社・他社の同期新入社員とともに日頃の業務に対する向き合い方や悩みなどを共有する。
- ・メンタルヘルスとコミュニケーションの深い関わりについて、身近な事例をもとに学びながら、メンタル不調に陥る前のセルフケアの大切さを理解し実践することで、引き続き自信をもって仕事に取り組めるようになる。
- ・自分以外の多くのストレス対処法を共有し、セルフケアを万能に備えていく。



ここ数年、感染症対策により個人ワークが主体となる構成での開催が続きましたが、今回の研修はグループワークをふんだんに取り入れて、「グループでの一体感」を味わってもらうことに重点を置きました。グループ内での高いコミュニケーションが、ストレスを生まない職場づくりに繋がること、ストレスを生まないことで、メンタル不調を未然に防ぐ、ということを実践を通してご理解いただけたのではないかと思います。

他社同期新入社員と関わることに躊躇なく、また、自分の意見を堂々と述べる姿から、この先も新入社員の皆さんの活躍が大いに期待できる！と感じた時間でした。



#### 受講アンケートより

Q：本日の講座で特に印象に残ったのはどのようなことですか。

- ・ほかの人の悩み、不安を聞くことで自分だけではないと安心できるし、対処法が見つかったのが良かった。(20代)
- ・自分では気づいていないうちにストレスを感じているんだなと思った。(10代)
- ・班のメンバーと楽しく進めることができました。このような機会を設けていただきありがとうございました。(20代)
- ・報告、連絡、相談の大切さ (20代) ・自分自身を見つめ直す (20代)



**ご参加いただいた新入社員の皆さん、ありがとうございました！**