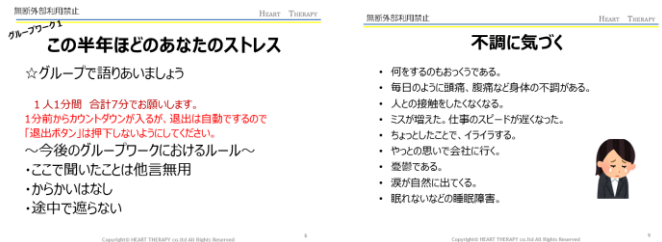
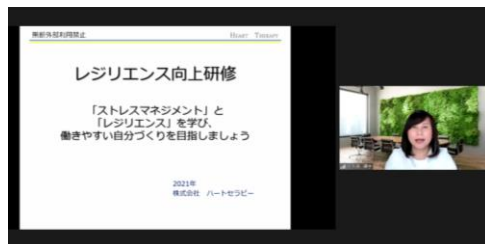


コロナ禍のストレスケア レジリエンス向上研修をオンラインで実施 従業員の心のケアを会社がサポート ～自分のストレスと向き合い対処する方法を学ぶ～

デジタルマーケティングの総合コンサルティングを行っている株式会社メディックス（本社：東京都千代田区、代表取締役：水野昌広、以下メディックス）は2021年2月4日～2021年2月24日の期間、コロナ禍における従業員の心のケアを目的としたレジリエンス向上研修をオンラインで実施しました。



メディックスは、新型コロナウイルスの感染・拡大にともない、2020年から在宅勤務を開始しました。在宅勤務の導入当初は、在宅勤務の働き方に慣れない従業員も多くいました。現在では、新しい働き方として定着しています。その一方で、従業員間のコミュニケーション不足や、それによる体調不良などで、在宅勤務が長く続くことでの弊害も出てきます。そこでメディックスは、「従業員の体調の変化やメンタルケア」は、会社でサポートする必要があると考え、オンラインによるレジリエンス向上研修を実施しました。

外部講師による研修では、自分自身のストレス耐性を再認識するところから着手し、まずは自分にあったストレス対処法を認識してもらいました。そのほかにも在宅勤務中のストレスケアの方法や、ワークでの実践を通して自分の抱えているストレスとの向き合い方を習得。ワークの実践では、普段仕事で関わる機会が少ない他部署の従業員でチームを作り、新鮮な気持ちで研修に参加できる工夫を行いました。研修終了後のアンケートでは、約半分以上の従業員が満足度4以上という結果が得られました。

メディックスは、結果だけではなく、そこに至るまでのプロセスも大切にしています。従業員がしっかりと結果を出すために、必要不可欠なプロセスとして、今回のレジリエンス向上研修を行いました。コロナ禍だからこそ、従業員自身が自分と向き合う時間を会社側で作ることで、最終的に従業員にとって良い結果につながるかと考えています。

メディックスは継続して、コロナ禍における従業員のメンタルケアを大切に、従業員1人ひとりに向き合っていきます。

■レジリエンス向上研修概要

実施時間：3時間

受講者数：264名（7回に分けて実施）

方法：オンライン（Zoom）

- 内容：
1. ストレスについて学び、早期に対応ができるようにする（ストレス対処法の習得）
 2. 現在のストレス耐性を確認して、幅を広げる
 3. レジリエンス（心の柔軟性）について学び、理解する
 4. レジリエンスを高め、働きやすく、生きやすい、自分作り手法を身につける
（1回につき1チーム6名程度6・7チームに分けてワークを実施 ※ブレイクアウトルーム使用）

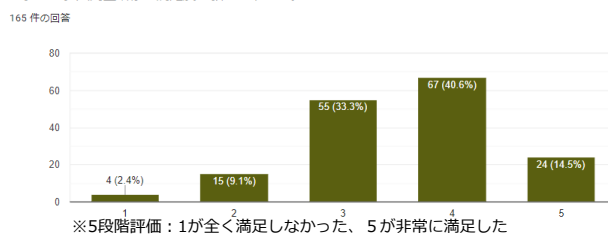
【研修実施企業様】

会社名：株式会社ハートセラビー
 設立：2008年5月5日
 代表取締役社長：柳原 里枝子
 従業員数：20名
 企業HP：<https://heart-t.co.jp/>

●研修後の従業員の声

- ・チームワーク内で、お互いを褒め合う機会があり、とても良かった
- ・ストレスの適度な分散だったり、自分を承認したりと、普段の生活にも手軽意識して取り入れられそう
- ・ストレスへの対処法が、思っていたより多くの方向性があったことが発見だった
- ・この時期に、レジリエンス研修を3時間組むことに会社としての優しさを感じた
- ・「なぜ」と問い詰めるのではなく、「少し先の未来」をたくさん想像することで、やる気がでて前向きな気持ちになる
- ・自分のストレス解消方法を分類して、ここは強いけど、ここは弱いなど意識したことなかったため、非常に参考になった
- ・ほかのグループの人と話す機会があり、新鮮で良かった
- ・座学ばかりではなく、グループワークも多く、普段絡むことのない方々と話す機会もあり、非常に有意義な時間となった
- ・最近、気分が落ち込んでいたが、少し考えを転換できた

レジリエンス向上研修の満足度を教えてください。



会社概要

■社名：株式会社メディックス

リクルート出身の水野昌広は、1992年に広告制作プロダクションのメディックスに参画。1993年、不動産バブル崩壊の影響を受け潰れそうになったメディックスは、何とか生き延びようと広告代理店への業種転換を目指す。3度の挫折を乗り越え、1997年にインターネット広告代理店へと業態転換し、ネット広告営業部発足。以降、インターネット広告だけでなく、制作・解析まで事業拡大し、デジタルマーケティングを牽引。“クライアントファースト”を徹底し、こだわり抜いた本質的な課題解決を提供している。

■住所：〒101-0051

東京都千代田区神田神保町1-105神保町三井ビルディング19階

■設立年：1984年

■資本金：7,580万円

■売上高：154億3,900万円（2020年3月実績）

■従業員数：320名（2020年6月）

■業務内容：デジタルマーケティングの総合コンサルティング

お問い合わせ先

■電話番号：03-5280-9471

■FAX：03-5280-9470

■メールアドレス：ando@medix-inc.co.jp

■URL：<https://www.medix-inc.co.jp/>

■担当者：管理本部総務・人事部 安藤