

【おしらせ】職場の健康づくりプログラム 心のサポーター養成研修に参加しました

株式会社みやちゅう（代表取締役：菊池圭吾 本社：宮城県仙台市）では、経済産業省および日本健康会議が主催する『健康経営優良法人』に2年連続で認定されており、社内では定期的に「職場の健康づくり」に関するプログラムをおこなっております。昨年に続き今年も厚生労働省が推奨し、全国各地で実施されている「心のサポーター」養成プログラムを受講しました。



note

みやちゅう公式note
始めました

Note 記事で詳しく
公開中

[こちらのリンクから](#)



宮城県主催の「令和 8 年度 企業向け心のサポーター養成研修」が 9 月 3 日に実施され、当社からは今年度 3 名の社員が参加しました。愛称「ココサポ」と呼ばれるこの研修では、メンタルヘルスの基礎知識や「聴く」技術を学び、修了後に受講認定証などを受け取ってきました。

「言いにくい」「言ったらどうせ」——そう感じてしまう前に、思っていることを言える環境、言える仲間が社内に少しでもあれば、心の不調はきっと楽になるはずです。

今回学んだ「あるがままに聴く」姿勢を、まずは自分たちの職場から実践していきます。3 名が学んだ内容は、今後社内でも共有し、誰か一人だけでなく、みんなが少しずつ「聴く力」を持てるようにしていきたいと考えています。そして、従業員が安心して勤務できる環境づくりを、これからも一歩ずつ進めていきたいと思います。

以上