

組織のメンタルヘルス対策をサポート

---

カウンセリングオフィス・ヒロ  
事業案内

---



# COUNSELING OFFICE HIRO

カウンセリングオフィス・ヒロ

## ご挨拶

誰もが光に向かって成長を続けていけるよう

ストレスをしなやかに乗り越えていく

「心の土台」づくりを、お手伝いいたします。



カウンセリングオフィス・ヒロ

代表 山口裕子

活気ある企業や社会を実現するには、そのメンバーである個人の幸福にまず目を向けなければならないと、カウンセリングオフィス・ヒロは考えます。幸福のかたちはさまざまですが、私たち臨床心理士が目を向けるのは「心の幸福」です。人の心はひとときも留まることなく変化し続けていますが、ときに葛藤や混乱などで頭の中が忙しくなりすぎると、フリーズしてしまうようなことがあります。現代の心の不調は、このような状態から生まれていることが非常に多いように思います。

現代社会には、さまざまなストレス要因が存在します。努力しても容易に避けがたいストレスもあるでしょう。そうした中で、自分らしく、いきいきと生きていくには、心の土台をしっかりと築いていくことが大切だと考えます。たとえるなら、大地に深く根を張った樹木は、少々の風が吹いても倒れることはありません。天に向かって枝を伸ばし、太陽の光を浴びて葉を広げていくことができるのです。カウンセリングオフィス・ヒロでは、ご相談者様一人ひとりと真摯に向き合い、ストレスに柔軟につきあっていくための心の土台づくりをお手伝いいたします。また、社員の心の幸福を願う事業主様を全力で支援してまいります。心のプロフェッショナルであると同時に、葛藤や混乱も経験してきた一人の人間として、皆様とともに、天に向かい、光に向かい、成長を続けていきたいと願っています。どうぞ、よろしく願いいたします。

---

## カウンセリングオフィス・ヒロの主なサービス

---

### ■ ヒロ・EAP（従業員支援プログラム）

[詳しくは P4 へ](#)

組織の活性化を目的に、独自のプログラムで社員のメンタル面をケア。個人のプライバシーは守りつつ、現実的で実効性のある対策をご提案いたします。

### ■ ヒロ・ストレスチェック

[詳しくは P5 へ](#)

20年以上の臨床経験と研究をもとに、独自開発したストレスチェックを実施。個人のストレス状態と改善の方向性を可視化するほか、組織のストレス傾向を見ることも可視化します。

### ■ 社員および管理職者研修

[詳しくは P6 へ](#)

全社的なメンタルヘルス意識の向上を目的に、各種研修・講演を実施します。

### ■ コンサルティング

それぞれに異なる組織の現状を理解した上で、もっとも効果的と考えるプランをご提案。「ゼロから始める、継続できる、メンタルヘルス対策」の導入と組織の豊かな未来の実現を、お手伝いいたします。

### ■ 退職者・復職者支援

安心して円滑な退職・復職が行えるよう、組織と退職者・復職者個人の双方に向けて、慎重かつ丁寧なサポートを行います。

### ■ 個人向けカウンセリング

職場の人間関係の問題、将来に対する不安、子育てや介護の問題など、さまざまなストレスにお悩みの方のカウンセリングを提供しています。

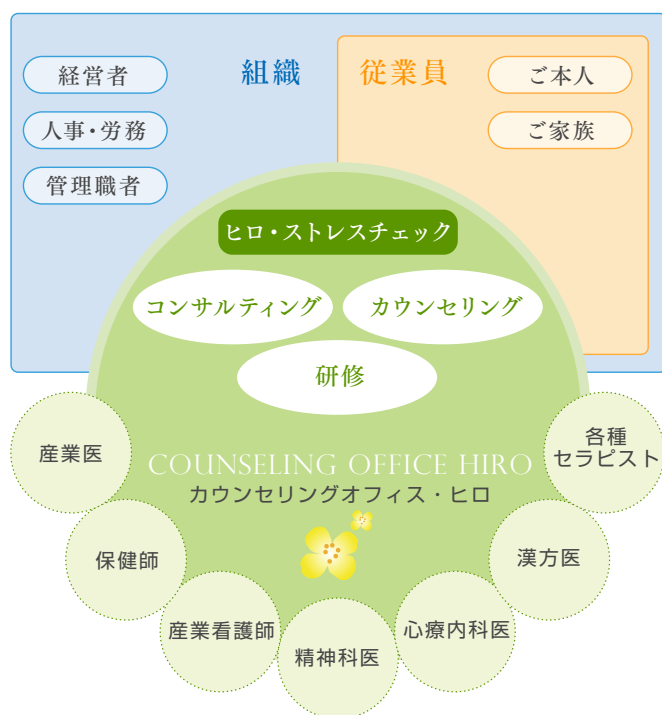
### ■ 医療従事者向けカウンセリング

長年ホスピスなどで看護スタッフの心のケアを行ってきた経験に基づき、医師や看護師など医療従事者の方に向けたメンタルケアを行っております。

## ヒロ・EAP

EAP(従業員支援プログラム)とは、組織の活性化を最終目的に、  
社員のメンタル面をケアするプログラムです。

カウンセリングオフィス・ヒロは、独自の「ヒロ・EAP」により、個人のプライバシーは守りつつ  
組織全体の課題にも目を向け、現実的で実効性のある対策をご提案いたします。



### 「共同体」的発想で内外と連携

当オフィスでは、あくまでも中立的な立場から組織全体に関わり、必要に応じてさまざまな連携を積極的に図っていくことを基本姿勢としています。不調になると分断されがちな組織と社員(不調者)間のコミュニケーションを促すとともに、長年築き上げてきた独自のネットワークも活用し、不調者を多くの人が支える「共同体」的発想のもと最善を尽くしてまいります。

### 組織の規模やニーズに合わせて柔軟に対応

社内に健康管理室を持たない企業様に対しては、当オフィス独自開発のヒロ・ストレスチェックと、それに基づく職場のストレス傾向分析を行うとともに、プライバシーを守りつつ面談の中から職場全体の課題を抽出したり、さまざまな改善提案を行うなど、関係者の皆様と一体となって、健全で活気ある職場づくりに取り組みます。また、産業医や保健師、産業看護師が常駐する企業様に対しては、健康管理室と連携し、メンタルヘルス対策のさらなる向上を支援いたします。

## ヒロ・ストレスチェック

20年以上の臨床経験と研究に基づく独自開発のストレスチェックです。  
個人のストレス状態と改善の方向性のほか、組織のストレス傾向をも可視化します。

Webを使っていつでもどこでも行えるので、  
時間的な制約も少なく導入が容易(ペーパーでの実施も可能)です。

ヒロ・ストレスチェックを導入すると…

**社員と組織の両方を同時にケアしていくことが可能です。**



社員ケア



組織ケア

- 職場でのストレス要因が明確になります。
- 対処のポイントが分かり、生活改善への具体的なアドバイスが得られます。
- 職場全体のストレス傾向が可視化され、組織の課題が分かります。

### 1. 職場でも自宅でも回答できます

Webで実施しますので、チェックを受ける社員の方は、職場でも自宅でも、また好きな時間に回答できます。  
※ペーパーでの実施も可能です。詳しくはお問い合わせください。

### 2. 結果がすぐ分かります

ストレスチェックの結果は、チェック終了後すぐ、パソコン画面でご本人様が確認できます。また、結果をプリントすることも可能です。

### 3. 匿名性が保たれます

回答内容や結果は、チェックを受けたご本人様のみに通知されます。組織分析の報告等でも、個人が特定・推定されることはありません。



### ここが違います！

ヒロ・ストレスチェックは、個人のストレス状態はもちろん、職場環境の何がストレス刺激となっているのか、何がストレスを乗り越える力となるのか、といったことにも目を向けています。ここから得られる分析結果をもとに、個人をケアすると同時に、低ストレス・高モチベーションな職場づくりを支援します。なお、できるだけ回答者に負担をかけないように、設問は厳選して必要最低限としています。

## 社員および管理職者向け研修

分かりやすく、活用しやすいプログラムで  
全社的なメンタルヘルス意識の向上を図ります。

全社的なメンタルヘルス意識の向上を図るための、各種研修・講演を実施しています。心の不調についての正しい理解や不調者・復職者への接し方などを分かりやすくお伝えするほか、心理的マナー、職場に表れるメンタルヘルスの危険信号、心に良い職場環境づくりなど、実際に活用できるプログラムを多数用意。内容のカスタマイズについても対応いたします。

### 研修プログラム

#### 【新入社員向け】

- ▶ 入社時のストレスとセルフケア研修
- ▶ 心理的マナー研修
- ▶ 新入社員フォロー メンタルヘルス研修



#### 【管理職者向け】

- ▶ 新任管理職者向けメンタルヘルス研修
- ▶ 管理職者のためのストレス対策セミナー
- ▶ 管理職者のためのハートフル傾聴法研修
- ▶ 部下の話をお聴くときの注意点
- ▶ パワハラを防ぐ対話



#### 【社員全般向け】

- ▶ ストレスに気づくために
- ▶ ストレスを軽減する方法  
(性格とストレス、瞑想法、毎日できる簡単リラクゼーション)
- ▶ 職場ですぐ使えるコミュニケーション法
- ▶ 心の健康セミナー

## 主な実績

### 管理職者向けメンタルヘルス研修会

実施	業種	対象者(名)	テーマ	備考
1998	メーカー	300	ストレスと対処法	産業医、 保健師と連携
1999	メーカー	350	メンタル不調者に気づくポイントと対処法 休職者・復職者への具体的対応のしかた	産業医と連携
2003	IT	200	高ストレス者とメンタル不調者への対応の方法	
2005	メーカー	150	メンタル不調者と高ストレス者の違い、 職場への影響	
2006	金融	200	セクハラ予防とセクハラが及ぼす 心理的影響、職場への影響	
2006	IT	30×7回	不調者を出さないための傾聴法 (ロールプレイ併用)	保健師、産業 看護師と連携
2006	メーカー	15×7回	職場改善のための研修会	産業医と連携
2007	IT	30×4回	部下対応のための積極的傾聴法	
2007	IT	20×7回	ストレスチェックの結果をもとに、 本部ごと職場環境改善について検討	産業医、 人事と連携
2008	化学	150	メンタル不調に関する啓蒙と対応	
2009	通信	200	メンタルヘルス全般 休職者・復職者への対応	産業医と連携
2010	IT	200	職場ぐるみのメンタルヘルス対応 (傾聴法も取り入れて実施)	
2012	IT	60	メンタルヘルスと部下対応に関する研修 (ロールプレイや話し合いも取り入れて実施)	新任管理職者 向け
2012	食品	50	不調者対策と管理職自身のセルフケア	
2013	IT	20	職場ぐるみのメンタルヘルス (ストレスチェックを実施した後に実施)	
2015	IT	80	部下のメンタルヘルスと自身のストレスマネジメント (最近の若い世代の心理的特長にも言及)	新任管理職者 向け

## 主な実績

### 社員全般向け研修会

実施	業種	対象者(名)	テーマ	備考
2004	メーカー 労組	50	コミュニケーション研修	
2006	IT	50×6回	メンタルヘルス研修	係長向け 産業医と連携
2012~ 2013	IT	30×6箇所	メンタルヘルス研修 (セルフケアと部下対応が中心)	主任・係長向け 全国6箇所で開催
2013	IT	50×20回	セルフケアと同僚や部下との傾聴	
2006	金融	60	女性向けアサーションと傾聴について	
2012	食品	100	ストレスケアとコミュニケーション	
2013	IT	100	ストレスサインと対処法 (ストレスチェックを実施した後に実施)	
2014	金融関連 相談所	15	傾聴法	