

## 会員数 20 万人のオンライン動画学習サービス「schoo WEB-campus」 現役産業医が指南！ 社会人のための職場ストレスとの付き合い方

ストレス社会を生き抜くにはまず自分のストレスを知ること！  
前編は 2016 年 2 月 4 日（木）20 時～生放送開始！

会員数 20 万人を抱える国内最大級のオンライン動画学習サービス『schoo WEB-campus』を運営している株式会社スクー（本社：東京都渋谷区、代表取締役：森 健志郎、以下スクー）は、嘱託産業医として現在約 30 社に関わっている現役の産業医、大室正志氏を先生として招き、職場におけるストレスとの付き合い方についての授業を開催いたします。

コース URL : <https://schoo.jp/course/378>

厚生労働省が 2012 年に発表した「労働者健康状況調査」によると、現在の仕事や職業生活に関する事で強い不安や悩み、ストレスを感じることもある労働者の割合は 60.9%にのぼることがわかりました。その原因は「職場の人間関係の問題（41.3%）」が最も多く、次に「仕事の質の問題（33.1%）」、「仕事の量の問題（30.3%）」が挙げられました。

2015 年 12 月には、常時 50 名以上の労働者がいる企業に対し「ストレスチェック」が義務化されています。

そこでスクーでは、日々ストレスを抱えている多くのビジネスパーソンに向けて、ストレスの原因の一つである「職場でのストレス」との付き合い方についての生放送授業を開講することにいたしました。

今回の授業では先生として現役の産業医を招き、前後編の 2 部構成でストレスの基本的な知識や“職場あるある”からのストレス対処法などを具体的に解説します。



## 【授業詳細】

### 1 回目：産業医が教える、社会人のための職場ストレスとのつきあい方（基本編）

（2016年2月4日（木）20:00～21:00）

#### <学習ポイント>

- ・ストレスとストレス反応
- ・ストレスが自律神経に与える影響
- ・ストレスの種類、外部要因、内部要因

### 2 回目：産業医が教える、社会人のための職場ストレスとのつきあい方（応用編）

（2016年2月11日（木）20:00～21:00）

#### <学習ポイント>

- ・職場ごとにメンタル不調を起こす原因
- ・メンタル不調に陥りがちなシチュエーション（職場あるある）
- ・メンタル不調にならないストレス対処法

#### <先生紹介>

#### 大室 正志（おおむろ まさし）／医療法人 同友会 産業医室

産業医科大学医学部医学科卒業。専門は産業医学実務。ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社統括産業医を経て現在は嘱託産業医として約30社に関わっています。メンタルヘルス対策など企業における健康リスク低減に従事。また現在ビジネスキュレーションサイト、NewsPicksにてプロピッカーを務め「メンタル&ヘルス相談」という連載も行っています。

#### <先生コメント>

現代はストレス社会と言われる。現在産業医で様々な会社と関わる中で、職場のストレスがメンタルヘルスに与える影響が大きい事を日々実感いたします。またストレス対処法の第一歩は「自分のストレスを知ること」です。そこでこのコースでは、「職場ストレス」とのつきあい方の基本と応用をお話しできればと思います。私は大学教授などのいわゆる「教員」ではなく「実務家」ですので、この授業ではあまり体系的ということにはこだわらず、ビジネスパーソンとして「知っておくとよいこと」、「職場で起きそうなこと」を中心に進めていきたいと思っております。

#### ■ 「schoo WEB-campus」とは <http://schoo.jp/>

株式会社スクーが2012年から運営している、日本最大級のオンライン動画学習サービス。プログラミングやWebデザインといったIT領域や、マーケティングやビジネス英語等、仕事に生きるさまざまな知識やスキルが身につくコンテンツを提供。ほぼ毎日生放送で授業を配信しており、受講生同士や先生とのコミュニケーションを通じて、双方向での学習体験ができます。これまでに公開した2,500本以上の授業はすべて録画授業として公開。より深く、より快適な学習体験ができる「プレミアムプラン（1,980円/月・Webブラウザのみ対応）」や、録画授業見放題の「プレミアムプラン（980円/月、iOS及びAndroidアプリ登録1,080円/月）」といった有料プランも用意。現在の会員数は約20万人（2015年12月現在）。

#### <本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社スクー 広報担当：大竹

TEL：03-6455-1680 E-mail：info@schoo.jp