

報道関係者各位

ピースマインド・イーブ株式会社

## 東日本大震災1年後に備え、企業向けにストレス反応予防セミナーを提供

このたびの東日本大震災により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。  
EAP（従業員支援プログラム）を提供するピースマインド・イーブ株式会社（以下、ピースマインド・イーブ）は、昨年3月11日に発生した東日本大震災から、まもなく1年を迎えるにあたり、企業向けに「震災1年後のストレス反応予防セミナー」の提供をいたします。

ピースマインド・イーブの調査・研究機関「国際EAP研究センター」が、東日本大震災後約4~5ヶ月が経過した2011年7~8月に実施した「働く人の震災後ストレス傾向調査」(※1)によると、震災ストレス抱える社員は全体の4割、うち1割はPTSD（心的外傷後ストレス障害/Post Traumatic Stress Disorder）発症の可能性を示すデータが確認されました。同調査により、震災による影響は被災地のみに限定されるものではなく、首都圏で働く人においても心理的影響が大きかったこと、さらには時間の経過とともに、適切なストレスケアが必要であることが明らかになりました。

東日本大震災から1年を迎えるにあたり、震災を経験した企業の従業員には、アニバーサリー反応(※2)と呼ばれるストレス反応が見られるおそれがあることから、事前に企業の従業員及び管理者のストレス反応への理解と、症状再燃を予防し、混乱や不安を防ぐことを目的として、企業・団体向けに、「震災1年後ストレス反応予防セミナー」の提供を行います。今後もピースマインド・イーブでは働く人のストレスケアに役立つサービスを積極的に提供してまいります。

「震災1年後のストレス反応予防セミナー」	
●対象：	・震災を経験した企業、団体の全従業員 ・1回あたり20~40名
●時間：	120分
●目的：	震災1年後を迎えるにあたり、アニバーサリー反応による症状再燃を予防し、混乱や不安を防ぎ、従業員および組織全体の生産性の維持を図る。
●内容例：	<b>①震災後のメンタルケア</b> ニュースなどで見聞きした方法をインタビュー <b>②ストレス対処法の工夫</b> 自分で行っているケアをグループワークでシェア <b>③メンタル回復のチェック</b> チェックシートを使い、自らの状態確認 <b>④考え方に幅を持たせる</b> 考え方のクセに気づき、視野を広げる <b>⑤簡易リラクゼーション</b> 筋リラクゼーションから、肩こりなどの対策を行う <b>⑥専門的なメンタルケア</b> 災害時に起こる課題と、その対策例を紹介 他

(※1) 国際EAP研究センター「働く人の震災後ストレス傾向調査」:

2011年7月25日~8月5日実施、有効回答数377名 <http://www.peacemind-jeap.co.jp/wp-content/uploads/20110926.pdf>

(※2) 「アニバーサリー(記念日)反応」について:

災害や事件・事故などが契機としてPTSD（心的外傷後ストレス障害/Post Traumatic Stress Disorder）となった場合、それが発生した月日になると、いったん治まっていた症状が再燃することがあり、アニバーサリー効果やアニバーサリー反応と呼ばれてい

ます。これは誰にでも起こり得る一時的な反応で、ほとんどの場合は自然に軽快します。対応としては、災害や事件・事故のあった日が近づくと、以前の症状が再び現れるかも知れないこと、その場合でも心配しなくても良いことを伝えることにより、冷静に対応することができ、混乱や不安感の増大を防ぐことができます。(出典：文部科学省「子どもの心のケアのために―災害や事件・事故発生時を中心に―」)

● 参考 URL :

- ・ 震災時のストレスケアサービス [http://www.peacemind-jeap.co.jp/services/ea/disaster\\_stress\\_care](http://www.peacemind-jeap.co.jp/services/ea/disaster_stress_care)
- ・ レジリエンス ビルディング <http://www.peacemind-jeap.co.jp/services/training/resilience>
- ・ 働く人の震災後ストレス傾向調査 <http://www.peacemind-jeap.co.jp/wp-content/uploads/20110926.pdf>

### 会社概要

ピースマインド・イーブ株式会社 <http://www.peacemind-jeap.co.jp/>

本社所在地 : 東京都中央区銀座 3-10-6 マルイト銀座第 3 ビル 8F

代表取締役社長 : 荻原 国啓

資本金 : 90,250,000 円

事業内容 : 人と組織の生産性向上をサポートする専門サービスである EAP (従業員支援プログラム) サービスを中心に、取引企業・団体数約 550 社、対象人数規模約 85 万人を超える、国内で NO.1 の実績をもつ EAP 業界のリーディングカンパニー。

### ※本件に関するお問い合わせ※

ピースマインド・イーブ株式会社 広報担当 : 関口、石川

TEL : 03-3541-8660 / FAX : 03-3541-8655 / E-mail : [press@peacemind-jeap.co.jp](mailto:press@peacemind-jeap.co.jp)