

悩んだとき、困ったとき 素直に「助けて」と 言ってみる

起業家魂

ストレスケアサポート BringOut

林 秀佳さん
はやし よしか

<PROFILE>

ストレスケアサポートBringOut

■代表者/林 秀佳

公認心理師 臨床心理士 (一社)滋賀県公認心理師会理事(産業領域担当)

■所在地/滋賀県大津市打出浜2-1 コラボしが21 4階 407号室

■創業/2020年3月

■業務内容/人事担当者のメンタルヘルス対策業務の支援 休職者・復職者の再発予防のサポート
個人のストレスケアやメンタルヘルス問題の予防法の研修

■問い合わせ/https://bringout884.com/

「公認心理師」「臨床心理士」……。あまり聞き慣れない職業だが、どちらも心の問題を抱える人に対して解決に向けたサポートを行うのが主な仕事で、その違いは公認心理師は国家資格、臨床心理士は日本臨床心理士資格認定協会による民間資格だ。

両資格を持つ林さんは、県内にある数社の企業でメンタル不調となった社員へのカウンセリングや、そのような社員に対応しなければならぬ人事担当者や管理者へのアドバイスやサポートを行っている。

「事業内容を詳しく聞かせてください。」

ビジネス環境や対人関係のありようなどが著しく変化する現代、精神面の不調を訴える人が増えてきて、中には休職される方もおられます。メンタル不調はかく個人の課題とされがちなのですが、組織の課題が不調の背景にあるケースが多々あります。そのため一人が回復したとしても必ず次の不調者が現れます。

そのような中で不調者を回復に導くことはもちろんですが、不調者が出ないような環境づくりを人事担当者や上司の方へアドバイスしたりコンサルティングするのが私の仕事です。端的に言えば、企業の人事担当者のメンタルヘルス対策の後方支援、復職者の再発予防支援、ストレスチェック調査のフォローアップや研修の企画運営などです。県内外5つの企業と、主に顧問契約



社外カウンセリング

という形式で仕事をしています。

「人事担当者の後方支援とは？」

休職していたメンタル不調者が復職された時、その病と付き合いながら働けるための支援が実は一番大事なのです。大企業では専門スタッフやリワークプログラムを整えています。多くの中小企業は金銭面や人員の都合などでそのような余裕はありません。したがって、復職者への対応は人事担当者や上司に

なるわけですが、その方々には、専門的知識や対応経験がない場合がほとんどです。そのような場合に安心して不調者に関わるようアドバイスやコンサルティングを行うわけです。つまり私は復職者と人事担当者をつなぐ橋のような存在です。

「この職業に就こうと決心された動機は？」

若い頃から人から相談されることが大変多くて、高校生の時

「令和2年の起業ですが、きっかけは？」

当時、県内のクリニックでうつ病などで求職中の方への復職支援を担当していたのですが、

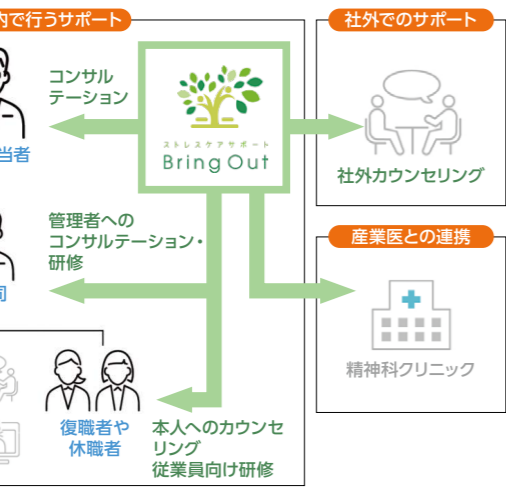
などは友だちの恋愛相談ばかり。そんな私を見ていた父から「そんなに恋愛相談に乗れるのなら臨床心理士になったらどうだ」と言われたのがきっかけですね。それまでは国連職員とか、外交官になるのが夢だったのですが…。

「産業支援プラザとの関わりは？」

いざ、起業！と決心したものの、ビジネスに関してはまったくの素人。そのような状態の中で相談に行った産業支援プラザとのつながりができました。産業支援プラザのインキュベーション・マネジャーには今も大変お世話になっていますが、手取り足取りビジネスの「いろは」から教えていただき、起業に際しての資金面についても「起業準備者育成支援事業」に応募して、起業応援補助金を受け取ることができました。

「起業を目指す方々にアドバイスを。」

起業にあたり一番悩んだのが「私の仕事にいくらもの値段をつければよいか」でした。何しろカタチのないものですから料金のつけようがなくて…。そんなとき創業サロンでの交流会で「料金設定で困っている、助けて」と相談したら、沢山のアドバイスをいただき本当に助かりました。



人事担当者へのコンサルテーション

「今後の課題は？」

多くの臨床心理士や公認心理師がいる中で、産業領域をフィールドとする人は全国で6%と言われるほど少ない。なぜなら私達心理士業界への求人募集が

悩みがでています。そんな時思い切って「助けて！」と試してみる。すると、不思議と助けしてくれる人が現れる。まずは、声をあげてみてください。

*1 起業準備者育成支援事業

県内における起業準備者や起業して間もない事業者に対し、事業化・市場化に必要な取組を伴走支援するとともに、経費の補助を行う。

*2 創業サロン

起業創業に取り組みたいという方に応える自由席型のコワーキングスペース。他の利用者と交流しやすく、インキュベーション・マネジャーの支援も受けられる。

問い合わせ先

(公財)滋賀県産業支援プラザ 経営支援部 創業支援課

☎ 077-511-1412

☎ 077-511-1418

✉ in@shigaplaza.or.jp