



# こころの健康相談室 ふおーえむのご案内

(R6年4月～8月)



こころのケアを必要とするのは、支援が必要な利用者の方ばかりではありません。  
「こころの健康相談室ふおーえむ」は、川崎市内の福祉施設を運営している法人又は従事している職員の方を対象とした、こころの相談窓口です。臨床心理士が無料で相談に応じます。



## 相談日時 (★の日は夕方からの相談となります)

相談  
無料

|          |           |
|----------|-----------|
| 4月15日(月) | 4月19日(金)  |
| 5月10日(金) | 5月17日(金)★ |
| 6月3日(月)  | 6月14日(金)  |
| 7月5日(金)★ | 7月12日(金)  |
| 8月2日(金)  | 8月26日(月)  |

お仕事  
帰りの相談  
も可能



①13:30～14:20、②14:30～15:20、③15:30～16:20

★①16:30～17:20、②17:30～18:20、③18:30～19:20

## 例えばこんな相談・・・

- \*職場の人間関係がうまくいかない
- \*プライベートな悩みで仕事に集中できない
- \*漠然とした不安がいつもある
- \*いつも落ち込んでいて気分転換ができない
- \*職員のメンタルケアの仕方を学びたい
- \*組織内でのデリケートな問題が発生した際の解決方法について知りたい



【相談場所】川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）5階

【相談方法】予約の上、来所による対面相談の他、状況に応じてオンライン、電話、事業所等への訪問等が可能です。（原則個人は3回、法人は5回まで）

【相談員】井上 果子氏（横浜国立大学教授 臨床心理士）

【予約方法】申込フォームからお申込みください。

（右下に申込フォームがあります）後日、確認の返信をいたします。

（1週間以内に連絡がない場合はお電話にてお問い合わせください）

フォームでのお申込みが難しい場合は、お電話にてお申込みください。



044-739-0058（予約受付時間 9:00～17:00）

申込フォームは  
こちら



※ 個人情報の取扱：「川崎市福祉人材バンク・メンタルヘルス相談事業における個人情報の取り扱いについて」に基づいて慎重に取り扱います。

※ その他詳細については、川崎市福祉人材バンクホームページ <https://kawasaki-jinzaibank.jp>



人間関係に  
役立つ☆



## こころの豆知識

### その29

# 【 OODA(ウーダ)ループ 】

昨今、組織の業務改善の手法でPDCA(計画、実行、評価、改善)が浸透していますが、最近ではPDCAの代わりに、VUCA時代(こころの豆知識 第26号掲載)に対応する手法として、OODAループが浸透していることはご存じですか。

★OODAとは…

- ・観察する (Observe) → 「生データ」を収集する
- ・状況を理解する (Orient) → 集めた生データをもとに、今何が起きているのかを把握・理解する
- ・決める (Decide) → 理解した状況に対して、具体的な方針やアクションプランを決定する
- ・動く (Act) → プランをもとに、実行に移す

OODAループは先の読めない状況で、成果を活かすための意思決定方法として、アメリカの軍事戦略家が発案し、今はさまざまな組織でも取り入れられています。

集めた「データ=情報」をもとに、何をすべきかについて、具体的に考えることは、判断するスキルを高めることになり、事前にトラブルを防ぐことにつながります。

特に、組織の中で、明確な進め方が決まっていない時に、OODAループを活用すると効果的です。

どんな組織でも、管理職は責任が問われる時代なので、OODAループを取り入れることも検討に値すると思います。

〈 横浜国立大学院教授・臨床心理士・公認心理師 井上 果子 〉

この紙面に関するご意見・ご感想をお待ちしています。

川崎市福祉人材バンク ☎044-739-8726

HP:<https://kawasaki-jinzaibank.jp>



☆人材バンクInstagram☆  
二次元コード