



ISA NAVI へ ようこそ  
[ユーザログイン](#)



#### ISAメニュー

- [▶ ホーム](#)
- [▶ ISAのご案内](#)
- [▶ ISAの事業案内](#)
- [▶ ISA入会のご案内](#)
- [▶ 会員企業検索](#)

#### お役立ち情報

- [▶ お知らせ](#)
- [▶ お役立ち情報](#)
- [▶ イベント情報](#)
- [▶ 公募情報](#)
- [▶ リンク集](#)
- [▶ ISA入札情報](#)

#### ログイン

ユーザ名:

パスワード:

次回以降記憶

#### スケジュール

◀ 2005年 4月 ▶						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
< 今日 >						

#### テーマ選択

blackbase

**bluebase**

whitebase

(3 テーマ)

#### お役立ち情報 : コンピュータ業界のメンタルヘルスNo.1

投稿者: admin

(社)石川県情報システム工業会(ISA)・技術・教育部会では、今年度は最近注目が高まっている興味を持たれているメンタルヘルスに関してセミナーの開催やメールマガジンの発行を行っていきます。

今回は、メールマガジンの第1回目です。

著者は、全国でメンタルヘルスに関する活動を行っている

(株)ジーアンドエス社長の萩原扶未子さんです。5回シリーズでの投稿になりますので、ご期

-----  
 コンピュータ業界のメンタルヘルス No.1 (5回連載)

(株)ジー アンド エス 萩原 扶未子

メンタルヘルス対策をシリーズで担当させていただきます。よろしくお願ひします。

皆さんの所属するコンピュータ業界は、特にメンタルヘルスが重要な業界といわれています。それは、技術主導で、且つ、その技術も落ち着くことなく、激変していくからです。そのため、絶えなければなりません。また、いつも納期に追われる事もあり、気持ちが休まることのないことも

それでは、どうすれば、自分でメンタルヘルスができるかを、お話ししていきます。

“うつ”の人は、未来でなく、「あの時、ああしなければ・・・」と、過去に目が行きます。別名“後作プログラマー”が、納品後もバグの夢にうなされるという話をよく聞きます。終わった事は、変えもちろん、気がついたバグは修正しないとイケないのですが、くよくよせずに、自分の努力で変来を考える習慣をつけましょう。

また、小さなことでいいので、自分にささやかなご褒美をあげましょう。予定通り作業が終わったりした時には、コーヒーを〇〇のご褒美と思って飲むだけで効果があります。

(次回へ続く)

著者:

株式会社 ジー アンド エス 代表取締役社長 萩原 扶未子

(社)日本産業カウンセラー協会 シニア(旧中級)産業カウンセラー

(NPO)日本交流分析協会認定 交流分析士1級

リンク:

(社)日本産業カウンセラー協会

<http://www.counselor.or.jp/>

(NPO)日本交流分析協会

<http://www.j-taa.org/>

(社)石川県情報システム工業会  
〒920-8203 金沢市鞍月2丁目3番地 石川県鉄工会館3階  
TEL.076-267-4741 FAX.076-267-4499 E-mail:[webmaster@isa.or.jp](mailto:webmaster@isa.or.jp)  
All Rights Reserved. Copyright © Ishikawa Information System Association 2004