

# メンタルヘルスケアセミナー

受講無料 <全3回>



近年、人員削減による労働負担の増加など、労働者を取り巻く環境はストレスを増長しやすくなっています。人は、ストレス過多の状態が続くと、心身の健康が損なわれます。実際に職場でのストレスから心の病による休職、離職の増加が増え、深刻な社会問題になっています。そのような事態が組織内で頻発すると、組織の生産性低下につながりかねません。

メンタルヘルス対策は、個々人が正しい知識を持って心の健康を保つことはもちろん、組織全体で問題を個々に抱え込ませない職場づくりを推進していくことが大切です。

【会場】  
須玉ふれあい館  
2階会議室

(山梨県北杜市須玉町若神子521-17)

【対象】  
事業主・管理職  
一般社員  
(正・非問わず)

TEL: 0551-30-7511 FAX: 0551-30-7523 主催: 北杜市雇用創造協議会  
〒408-0188 山梨県北杜市須玉町大豆生田961-1 E-mail: hokuto.epc@gmail.com HP: http://workwork.jp



【第1回】10月4日(木) 9:30~12:30

対象: 一般社員  
(正規、非正規問わず)

メンタルヘルス講座① ~セルフケア~

一般社員を対象としたメンタルヘルス講座では、個々人が自分自身のトータルヘルスプロモーションとして、心の健康づくりにも意識を向けてもらうことで、結果的に職場全体の環境改善(明るく元気な職場づくり)に繋げることを目的とします。

【第2回】10月4日(木) 13:30~16:30

対象: 事業主・管理職

メンタルヘルス講座② ~ラインケア~

管理職として、部下の抱えるストレスに気づき対処する方法を理解し「健やかな職場」づくりを実現できるようになるための講座です。職場内でメンタルヘルス(心の健康)のケアを実践することで、仕事の正確性や効率向上の一助を目指します。事例研究を通じて起こり得る具体的な場面を想定しながら対応策を学びます。

【第3回】10月25日(木) 9:30~12:30

対象: 一般社員から  
管理者・リーダー層まで

アサーティブコミュニケーション講座

業務推進をする上では、上司・部下・同僚との良好な関係を築きながらも自分の主張や意思・依頼を確実に伝え、相手との合意形成を図っていくことが求められています。自分の言いたいことを相手に伝えながら物事を前に進めることができる、協働・交渉に有効なコミュニケーションスキルを実践的に習得します。

# メンタルヘルスケアセミナー <講師紹介>



HRDサポート代表  
樋口しのぶ

【保有資格】EQGA公認プロファイラー  
産業カウンセラー  
キャリアコンサルタント

山梨県中央市出身、東証一部上場企業に18年間勤務。人事部に所属し、人材育成部門の責任者として新入社員から管理職、役員候補までの社員教育・人材育成を担う。平行して近年増加傾向にあるメンタルヘルス不全社員へのカウンセリングも担当。

現在、EQ理論をベースとした人材育成のサポート業務やメンタルヘルスに関するサポート業務を行っている。また、山梨労働局及び甲府市役所の労働相談員として労使双方の労働相談を担当。

その他、公益財団法人介護労働安定センターの人材育成コンサルタントとして介護施設に出向き、人材育成に関する相談への対応やヒューマンスキルに関する各種セミナーを実施している。



第1回 10月4日(木)AM  
「セルフケア」一般社員対象

第2回 10月4日(木)PM  
「ラインケア」管理職対象

第3回 10月25日(木)AM  
「アサーティブコミュニケーション」  
一般社員から管理者・リーダー層まで対象

メンタルヘルス  
ケアセミナー

## 受講申込書

ホームページからお申込みできます  
<http://workwork.jp/>



申込日  
平成30年 月 日

フリガナ 事業所名		業種
ご住所(〒 - )		電話番号
メールアドレス		FAX番号
参加者①	フリガナ お名前 (男/女) (ご参加回: 第1・2・3回 ※○をお付けください) ( 歳)	【該当箇所にレ点】 <input type="checkbox"/> 在職中(事業主) <input type="checkbox"/> 在職中(従業員) <input type="checkbox"/> 在職中(創業希望) <input type="checkbox"/> 無職(創業希望) <input type="checkbox"/> 事業拡大 <input type="checkbox"/> 新規事業 <input type="checkbox"/> 雇用拡大
	参加者②	フリガナ お名前 (男/女) (ご参加回: 第1・2・3回 ※○をお付けください) ( 歳)
参加者③	フリガナ お名前 (男/女) (ご参加回: 第1・2・3回 ※○をお付けください) ( 歳)	【該当箇所にレ点】 <input type="checkbox"/> 在職中(事業主) <input type="checkbox"/> 在職中(従業員) <input type="checkbox"/> 在職中(創業希望) <input type="checkbox"/> 無職(創業希望) <input type="checkbox"/> 事業拡大 <input type="checkbox"/> 新規事業 <input type="checkbox"/> 雇用拡大
	当協議会へのご意見・ご要望など	

※1 ご記入いただいた個人情報は、北杜市雇用創造協議会が責任をもって管理し、講座に関する連絡、受講者の分析、当協議会主催の関連セミナー、ハローワーク等の連携及び厚生労働省への情報提供のみの使用とし、それ以外では使用いたしません。

-主催- 北杜市雇用創造協議会

☎0551-30-7511  
☎0551-30-7523

※2 本セミナーは厚生労働省の委託事業として実施しているものです。セミナーを受講された皆様には厚生労働省への報告のため、アンケートや調査へのご協力をお願いいたします。