



新入社員向

受講料
無料

平成29年度
[第1回]

働く人の

心の健康づくり講座

メンタルタフな部下を育てるマネジメント講座です!!

不安と緊張が交錯するなど、何かとストレスを抱えてしまう新入社員。

どう指導していいか、新型うつにはどう対応したらいいのかと困っている管理監督者の方、どうやれば上司とうまくコミュニケーションが取れるのかと悩んでいる新入社員の方、東京都では、新入社員に特化したメンタルヘルス対策を、半日で学ぶことができる無料の講座を管理監督者向けと新入社員向けに区分して開催します。ぜひご参加ください!

日時 平成29年 **5月15日(月)23日(火)**
13:00~17:00(開場12:30)

会場 **反町商事ビル6F**
(JR秋葉原駅昭和通り口より徒歩10分)

定員 **各回35名**

「新入社員のメンタルヘルス対策講座」 (ラインケア~管理監督者)

【対象者】 都内中小企業において管理監督または人事労務担当等の立場にある方または新入社員を育成する立場にある方

【実施日時】 平成29年 **5月15日(月) 13:00~17:00**

内容

- **メンタルヘルスの基礎知識**
新入社員・若手社員世代の特性を理解し、メンタル不調を未然に防止するために重要な、管理監督者による「ラインケア」を中心に、メンタルヘルスの基礎知識を学びます。
①職場のストレスマネジメント
②管理監督者によるラインケアの仕組み方
③新入社員のメンタル傾向と新型うつ
④新入社員を育てるコミュニケーション
- **演習**
新入社員のストレス対処能力を高め、打たれ強い部下を育てるためのコミュニケーションやホメて育てるコツを、事例に基づき、グループで話し合いながら、現場で実践できる効果的な対応方法について検討します。

【講師】 (一社)日本産業カウンセラー協会 研修講師
精神保健福祉士 シニア産業カウンセラー

石橋 真希子 氏

「新入社員のメンタル&コミュニケーション能力向上講座」 (セルフケア~新入社員向け)

【対象者】 都内在住又は在勤で、中小企業にお勤めの方、社会人経験の浅い方

【実施日時】 平成29年 **5月23日(火) 13:00~17:00**

内容

- **メンタルヘルスの基礎知識**
ストレスと心身の健康との関わりについて、基礎を学ぶとともに、ストレスへの気づきについて学びます。
- **1人で出来る!ストレス対処法**
ストレスとうまく向き合うために、自分自身の傾向を知るとともに、リラクゼーションのためのボディーワーク等、具体的な対処法を学びます。
- **職場の人間関係をスムーズにするコミュニケーション**
報連相の基本や、職場の人間関係を円滑にするためのコミュニケーションのスキルを磨きます。

【講師】 (一社)日本産業カウンセラー協会 研修講師
精神保健福祉士 シニア産業カウンセラー

石橋 真希子 氏

受講対象

【ラインケア～管理監督者向け】

都内中小企業において管理監督または人事労務担当等の立場にある方または新入社員を育成する立場にある方

【セルフケア～一般社員向け】

都内在住又は在勤で、中小企業にお勤めの方

受講料

無料

定員

35名(先着順)

申込方法

下記申込欄に必要事項をご記入の上、FAXでお送りください。ホームページからもお申込みいただけます。

ホームページにアクセスを! [東京都中小企業振興公社](#)

後日、FAXまたはメールにて受講証をお送りいたします。

※講師と同業の方、コンサルタント業の方の受講はご遠慮ください。

※開催日一週間前を過ぎても受講証が届かない場合はご連絡ください。

お申込・お問い合わせ先



公益財団法人 **東京都中小企業振興公社**

企業人材支援課福利厚生係

TEL 03-3832-3678 FAX 03-3832-3679

会場案内図



**当公社企業人材支援課
反町商事ビル6F セミナー室**

JR秋葉原駅昭和通り口より 徒歩10分
台東区台東1-3-5

必要事項をご記入の上、切り取らずA4サイズのまま、FAXでお送りください。

受講区分	希望コース(いずれかに✓印を入れてください)				
	<input type="checkbox"/> ラインケア～管理監督者向け「新入社員のメンタルヘルス対策講座」 <input type="checkbox"/> セルフケア～新入社員向け「新入社員のメンタル&コミュニケーション能力向上講座」				
フリガナ 受講者名	年 齢		10代	20代	30代
			40代	50代	60代以上
フリガナ 企業名	部 署 役 職 名				
会社所在地	〒 住所				
	TEL		FAX		
	e-mail				
資 本 金	従 業 員 数		名		
	万円				
業 種	製造業	卸売業	小売業	サービス業	その他

●申込者情報のお取り扱いについて

【利用目的】1 当該事業の事務連絡や運営管理・統計分析のために使用します。

2 経営支援・技術支援等各種事業案内やアンケート調査依頼等を行う場合があります。※左記2を希望されない方は、当該事業担当者までご連絡ください。

【第三者への提供】原則として行いませんが、以下により行政機関へ提供する場合があります。

1 (目的1)当公社からの行政機関への事業報告 2 (目的2)行政機関からの各種事業案内、アンケート調査依頼等

3 (項目1)氏名、連絡先等、当該事業申込書記載の内容 4 (手段)電子データ、プリントアウトした用紙 ※目的2を辞退される方は、当該事業担当者までご連絡ください。

※個人情報保護法「個人情報の保護に関する要綱」に基づき管理しております。当要綱は、公社ホームページ(<http://www.tokyo-kosha.or.jp>)より閲覧及びダウンロードすることができますので併せてご参照ください。

FAX

03 (3832) 3679