

# 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、また、どうす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に対してそれぞれ立場に即した「新入社員」向けのメンタルヘルス対策講座を開催します。ぜひご参加ください!

受講料  
無料

会場

### 三鷹産業プラザ

JR中央線総武線三鷹駅南口より徒歩7分  
東京都三鷹市下連雀3-38-4

### 「管理監督者のメンタルヘルス対策講座」

(ラインケア～管理監督者向け)

【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30年 6月22日(金) 13:00～17:00 (12:30受付開始)

#### 内容

- 管理監督者のための「メンタルヘルスの基礎知識」  
管理監督者が知っておく役立つラインケアのポイントを押さえ、今どきの新入社員・若手社員の特性について理解を深めます。メンタルヘルス不調者を生み出さないための職場づくり、不調者への対応についても学んでいきます。
  - ①職場のストレスマネジメント
  - ②知っておきたいラインケアのポイント
  - ③今どきの若手社員の傾向とコミュニケーションの取り方～ハラスメントと受け取られないために～
  - ④メンタルヘルス不調者への対応
- 演習
  - ①若手社員への対応やハラスメントの事例について、グループで話し合い、実践に生かせる知識を身につけていきます。
  - ②部下の考えや気持ちを受け止め、問題把握にも役立つ「傾聴」のスキルを実践的に体験します。

講師

(一社)日本産業カウンセラー協会 研修講師  
メンタルヘルス研修登録講師  
シニア産業カウンセラー

松崎 優佳氏

食品関連企業で人事・教育部門を経験後、現在は、(一社)日本産業カウンセラー協会認定として、産業カウンセラー養成講座実技(傾聴)指導、相談室でのカウンセリングの他、EAP(従業員支援プログラム)企業にて電話相談、派遣カウンセラー業務にも従事。相談現場で培った知識・視点を生かし、官公庁、地方公共団体、民間企業等で、働く人のメンタルヘルスやコミュニケーションをテーマとした研修講師を務めている。



### 「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30年 7月25日(水) 13:00～17:00 (12:30受付開始)

#### 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、基礎を学ぶと共にメンタル不調の未然予防の大切さを理解します。
- 自分に合ったストレス対処法を見つける  
ストレスと上手に付き合うために、具体的なストレスコーピング(対処法)について学びます。
- 円滑な人間関係を築くためのコミュニケーション  
仕事をスムーズに進めるための報連相の方法や、周囲との信頼関係を深めるコミュニケーションスキルを磨きます。

