

# モチベーションとメンタルヘルスを 両立できる職場になるために

受講料無料

仕事への期待と不安、また生活の変化から精神的に不安定になりがちな新入社員。

一方、企業側は人手不足の状況下から、新入社員に即戦力として早く仕事に慣れてもらい、モチベーションを高く保ってもらいたいと求めている現状があります。

その課題を乗り越えるためには、経営者・管理職の方が新入社員・若手をマネジメントやメンタルヘルスに関するケアを行う「ラインケア」、新入社員・若手社員自身が自分をケアする「セルフケア」の2つを両立することが重要です。

本セミナーは、ラインケア・セルフケアの内容をリンクさせた構成となっております。

同じ職場の方がそれぞれ参加することで、相手の立場や考え方への理解が深まり、モチベーションとメンタルヘルスを両立させた職場づくりに役立てていただけます。

	第1回 ラインケア (経営者・管理職向け)	第1回 セルフケア (新入・若手社員向け)
テーマ	若手のモチベーションとメンタルヘルスを両立させるための実践的コミュニケーション	前向きに仕事に取り組むためのコミュニケーション・セルフケア手法
日時	2019年6月21日(金) 13:00~17:00	2019年7月18日(木) 13:00~17:00
概要	モチベーションとメンタルヘルスを両立するためには、職場全体の心理的安全性の向上が重要ですが、そのベースとして相手のことを良く知る必要があります。本講座では、実践的にコミュニケーション手法を身に付けます。	入社して少し経ち、社会人としての自分、企業、仕事のことがわかり始める新入社員。モチベーションとメンタルヘルスを両立していくためのセルフケア手法と、職場の上司・先輩との社会人としてのコミュニケーション手法を実践的に身に付けます。
内容	(1) メンタル不調未然予防の重要性 (2) 若手社員の特徵・事例 (3) モチベーションとメンタルヘルスを両立させるためのコミュニケーション手法 ① ハラスメントにならずに相手のことを知るには ② 若手を育てる指示の仕方 ③ 傾聴(相手の話を聴く) ④ アサーション(業務指示や感情を相手に伝える) (4) 部下がメンタル不調・休職・復職時のマネジメント	(1) メンタル不調未然予防の重要性 (2) 社会人に求められる“力”とは (3) モチベーションとメンタルヘルスを両立させるためのコミュニケーション手法 ① 失礼にならずに上司・先輩のことを知るには ② 指示を受ける/指示内容について質問する ③ アサーション/指示・問いかけへの応答 ④ レジリエンス(苦難を乗り越える力) (4) メンタル不調のサインとセルフケア手法
対象	都内中小企業の経営者の方、管理監督または人事労務担当の立場にある方 ● 新入社員へのケア・マネジメントが必要な方 ● 部下に対するメンタルヘルスケア手法の基礎知識について学びたい方 ● 部下(特に若手)とのコミュニケーションにお悩みの方 ● 人事労務担当で、社内での普及・啓発が必要な方	都内在住又は在勤で中小企業にお勤めの方、人事労務担当の立場にある方 ● 新入社員 ● 若手社員 ● 人事労務担当で、社内での普及・啓発が必要な方



## 講師



## 松崎優佳氏

(一社) 日本産業カウンセラー協会

メンタルヘルス研修登録講師 シニア産業カウンセラー/国家資格キャリアコンサルタント

食品関連企業での人事・教育部門を経験後、現在はEAP(従業員支援プログラム)企業や(一社)日本産業カウンセラー協会に所属。官公庁・地方公共団体、民間企業等を対象に、電話・対面・メールでのカウンセリング業務・研修講師を務め、働く人のメンタルヘルス支援に取り組んでいる。

同じ部署の管理職の方と部下の方がそれぞれ参加されるとより効果的です

## 会場

三鷹産業プラザ 701会議室 (JR中央線総武線三鷹駅南口より徒歩7分)



公益財団法人

東京都中小企業振興公社



東京都産業労働局

はたらく&amp;TOKYO

2019年度 メンタルヘルスセミナー全体像

	リーダー養成	ラインケア	セルフケア
概要	社内でのメンタルヘルスに関する制度整備・運用を行うための中核リーダー養成	部下に対するメンタルケア	自身によるメンタルケア
対象	経営層・管理職、人事労務担当者のうち、企業内でメンタルヘルス対策を推進する方	経営層・管理職及び人事労務担当の方	都内在住・在勤の方
※いずれも都内中小企業にお勤めの方に限ります			
初級	1	1	1
中級	2 3 4	2 3 4	2
上級			※今回募集

※各数字は講義開催予定の順番です。詳細はホームページに掲載しております。

会場案内図



- 受講日**
- 6月21日 (若手のモチベーションとメンタルヘルスを両立させるための実践的コミュニケーション)
  - 7月18日 (前向きに仕事に取り組むためのコミュニケーション・セルフケア手法)
- ※いずれも講師と同業の方、コンサルタント業、事業目的の方はご遠慮ください

**講義時間** 13:00～17:00 (12:30 受付開始)

**定員** 各回 35名 (先着順)

**申込方法**

**受講料** 無料

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。  
ホームページからお申込みいただけます。  
後日、受講証をお送りいたします。

**お問合せ先** (公財) 東京都中小企業振興公社  
企業人材支援課 福利厚生係  
TEL:03-3251-7905 FAX:03-3251-7909

※開催日の1週間前を過ぎて受講証が届かない場合はご連絡ください。

本講義につきましては、録音・撮影・PC等の使用は禁止とさせていただきます。

必要事項をご記入の上、切り取らずにA4サイズのままFAXでお送りください (\*は必ずご記入ください)

講座名*	<input type="checkbox"/> 経営者・管理職向け「若手のモチベーションとメンタルヘルスを両立させるための実践的コミュニケーション」 <input type="checkbox"/> 新入・若手社員向け「前向きに仕事に取り組むためのコミュニケーション・セルフケア手法」			
フリガナ 企業名*		部署* 役職名		
フリガナ 受講者名*		年齢*	10代 40代	20代 50代
企業情報*	〒所在地			
	TEL FAX E-mail*			
	※受講証をメールにてお送りするため、メールアドレスを必ずご記入ください			
資本金*	円	従業員数*	名	
業種*	<input type="checkbox"/> 製造業 <input type="checkbox"/> 卸売業 <input type="checkbox"/> 小売業 <input type="checkbox"/> サービス業 ( 具体的事業内容: ) <input type="checkbox"/> その他 ( 具体的事業内容: )			
講師への質問・メンタルヘルス・ラインケアに関する悩み事	講師に質問したいことがあればご記入ください ※本項目については、開催日の2週間前までの受付とさせていただきます。(回答は全受講者の前とさせていただきます。機密情報等にはご留意ください。また、全てのご質問にお答えできない場合があります。ご了承ください。)			
本講座を知ったきっかけ	チラシ(受取場所: )・HP・都の広報・地域広報誌・メルマガ・DM・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)当会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)氏名、連絡先等、当該事業申込書・アンケート記載の内容 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「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(3251)7909