

～コロナ禍でも生き生きと働くために～

職場の生産性を高める!

# メンタルヘルス・ストレスケア講座

コロナ禍でストレスが増大した今、新入社員・若手社員の育成・ケアは企業にとってより大きな課題となっています。若手社員のモチベーションを高め、生産的に働ける環境づくりの為に、「セルフケア」、「ラインケア」の2つを両立することが重要です。本セミナーはセルフケア・ラインケアの内容をリンクした構成としております。同じ職場の方がそれぞれ参加いただくと、相手の立場や考え方への理解が深まり、メンタルヘルスを両立できる職場の実現に近づきます。

こんなお悩みをお持ちの方、是非ご参加ください!

## 新入社員・若手社員

入り混じる仕事への「やる気!」と「不安…」を上手に活かにしたい。

先輩や上司とどのように接して良いのかわからない…

環境が変わりストレスを強く感じている。

## 経営者・管理監督者

管理職になったばかりで、部下に対するメンタルヘルスケア手法を知らない。

モチベーションが高く、即戦力になる社員を育てたいが、手法がわからない…

部下(特に若手)とのコミュニケーションに悩んでいる。。。

## セルフケア講座 [すべての働く方向け (特に若手社員向け)]

セルフケア…自分自身でメンタルケアすること

## ラインケア講座 [経営者・管理職の方向け]

ラインケア…上司が部下のマネジメント、メンタルケアを行うこと

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

テーマ

若手の生産性向上に繋がる!  
実践的なラインケア・コミュニケーション手法

2022年6月20日(月) 13:00～17:00

日時

2022年6月21日(火) 13:00～17:00

内容

- (1)メンタル不調に対する基礎知識
- (2)メンタル不調の未然予防の重要性と効果
- (3)ストレスチェックでわかる私のSOSサイン
  - ①エコグラムで自己理解
  - ②コミュニケーション・人間関係の調整
  - ・自分のモチベーションは自分で高める
  - ・ハラスメントや他人の怒りから自分を守る
  - ・仕事で役立つ上手な断り方・お願いの仕方
- (4)空き時間で上手にストレス対処する方法
  - ①自律神経について ②睡眠とストレスの関係
  - ③簡単にできるリラクゼーション法

- (1)メンタルヘルスケアの必要性  
～職場全体の心理的安全性の向上、リスク低減と生産性向上に関係している?!～
- (2)メンタル不調の原因と特徴(ストレスについて)
- (3)最近の若者世代(新入社員)の傾向
- (4)ラインケアの基礎知識と具体的な方法
- (5)パワーハラスメント(定義・法改正)
- (6)メンタル不調を回避するコミュニケーション手法の実践
  - ①若手から話を聞く時のポイント(傾聴)
  - ②若手に指示をする時のポイント(アサーション)
  - ③テレワークにおけるコミュニケーション
- (7)予防から休職復職までの対応の流れ

- ・都内中小企業で働く方
- ・人事労務担当等の社内でも普及・啓発を行う方

受講対象者

- ・都内中小企業の経営者、管理監督者等のラインケアを実践する方
- ・人事労務担当等の社内でも普及・啓発を行う方

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



(一社)日本産業カウンセラー協会  
松崎 優佳氏

シニア産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、公認心理師

講師



(一社)日本産業カウンセラー協会  
野村式栄氏

産業カウンセラー、キャリアコンサルタント公認心理師

オンラインにて開催 (利用ツール:Zoom)



# コロナウイルス感染症拡大防止対策として、オンラインにて開催いたします。

下記の注意点をご確認のうえお申込みください。

- ①オンライン受講が可能な環境であることを確認してからお申込みください。以下のテスト URL にアクセスし、「Zoom」のインストールができるか、接続できるか等をご確認ください。  
テスト URL : <http://zoom.us/test> ※テスト詳細については Zoom のヘルプをご参照ください。
- ②申込確認後、セミナー参加 URL・テキストダウンロード URL をメールにてご案内申し上げます。セミナー開催日時に、参加 URL よりログインしていただき、ご視聴ください。セミナー開催時間 15 分前よりログインいただけます。また、テキストは事前にダウンロード頂き、出力またはデータにてご用意ください。
- ③講義中の講師へのご質問も可能です。質疑応答の時間にて回答させていただきます。
- ④タブレットやスマートフォンでも視聴可能ですが、一部機能が限られる可能性がございます。
- ⑤本セミナーにつきましては、通常の会場参加型セミナーよりも集中する方が多いため、こまめに休憩をとるものとします。
- ⑥講義終了後に、オンラインにてアンケートを実施致します。ご協力の程お願い申し上げます。
- ⑦お申込みは各回前日までとなります。当日のお申込みは受け付けできませんので、ご注意ください。

## 受講対象

都内中小企業で働く方、人事労務担当者等の社内で普及・啓発を行う方  
都内中小企業の経営者の方、管理監督者または人事労務担当の立場にある方



## 定員

各回 **35** 名 (先着順)

## 受講料

無料

## 講義時間

13:00 ~ 17:00

## 申込方法

### 「WEBフォーム」でお申込みの方

(<https://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/2203/0021.html>) よりお申込みください。



### 「メール」でお申込みの方

以下の必要事項を記載の上、[fukuri@tokyo-kosha.or.jp](mailto:fukuri@tokyo-kosha.or.jp) まで送付ください。

・メール件名:「第1回セルフケア講座・ラインケア講座」申込み

・メール本文: (1) 企業名

(2) 郵便番号、住所

(3) 電話番号

(4) 資本金

(5) 従業員数

(6) 業種: 製造業、卸売業、小売業、サービス業、  
情報通信業、その他 ( )

(7) 主な取扱製品・サービス

(8) 受講者氏名、フリガナ

(9) 受講者部署名・役職名

(10) 年代: 10代、20代、30代、40代、50代、60代以上

(11) 受講者 E-Mail: 本メールアドレスにウェビナー  
登録用 URL をお知らせします。

(12) 参加日: ラインケア講座 (令和4年6月20日(月))  
セルフケア講座 (令和4年6月21日(火))

(13) 受講経験: あり・なし

(14) 講座を知ったきっかけ: チラシ、公社 HP、新聞、  
地域広報誌、メールマガジン、ダイレクトメール、その他 ( )

(15) 講師への質問 (任意記入)

後日メールにて、オンラインセミナーの参加方法をご案内いたします。開催日前日までにメールが届かない場合は、ご連絡ください。

## お問合せ先

公益財団法人 東京都中小企業振興公社

企業人材支援課 メンタルヘルスセミナー担当 TEL: 03-3251-7905 FAX: 03-3251-7909

本講義につきましては、録音・撮影・資料の転載は禁止とさせていただきます。

### ●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】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、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(<https://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。