

働く人の心の健康づくり講座

受講
無料

人手不足と働き方改革が進む中、メンタルヘルスへの対策が喫緊の課題になっています。職場全体が心の健康を維持し、活き活きと働くための講座を開催します。

▶ 都内在住または在勤で、中小企業にお勤めの方

1 セルフメンタルケアの重要性 ～自分と企業の為に～

平成30年10月5日(金) 13:00～17:00

《場所》秋葉原庁舎3階第1会議室

忙しい企業ほどメンタルヘルスへの対応は後手に回りやすいものの、それでは休職者が出た際の対応が難しく、上司・同僚にも更なる負荷がかかり、悪循環を招きます。

従業員自身のセルフケアによるメンタルヘルスの底上げで、職場全体が活き活きと働くことを目指します。

- 「仕事が好き」「会社が好き」な人にも重要なメンタルヘルス
- セルフメンタルケアの手法
- メンタル不調の怖さと自分で判断する不調のサイン
- 職場・家族など周囲を巻き込む重要性とその方法



《講師》 (一社)日本産業カウンセラー協会 柏崎咲江氏

不動産関連企業および外資系宝飾品関連企業で人事・総務部門を経験後、現在は、企業にて研修講師および相談員、独立行政法人にて企業のメンタルヘルス対策支援促進員、ストレスチェックコンサルタント、同電話相談にも従事。(一社)日本産業カウンセラー協会では、メンタルヘルスラインケア・メンタルヘルスの基礎・セルフケア、アサーティブコミュニケーション、リラクゼーションをテーマとした研修講師を務める。

▶ 都内中小企業において管理監督または人事労務担当の立場にある方

2 最新の労務関係法と若手社員に対応するメンタルケア手法

平成30年10月25日(木)

13:00～17:00

《場所》秋葉原庁舎1階大会議室

働き方改革法案の内容を理解することはメンタルヘルス管理・マネジメントのために不可欠です。実践に反映させやすい内容で説明し、法令違反やメンタル不調を招かないよう講義します。20-30代の若年層部下の特徴についても触れ、この世代が給与や地位による評価より重視する「承認」を実践するための実技も行います。

- 「働き方改革」の内容と部下へのケアへの反映ポイント
- セルフメンタルケア手法、セルフケアとラインケアの両立
- 「承認」行動のワーク
- 職場・家族など周囲を巻き込む重要性とその方法

《講師》 (一社)日本産業カウンセラー協会 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、産業カウンセラー協会養成講座実技(傾聴)指導、相談室でのカウンセリングの他、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る。

3 多忙な職場のためのメンタルケア手法

平成30年11月28日(水)

13:00～17:00

《場所》秋葉原庁舎3階第1会議室

人手不足や受注増等により、長時間労働・フレックスタイムによる不規則就業・生活、短納期への対応、過重労働など、メンタル不調を起こしやすい職場環境が急増しています。職場環境や業種の具体例を挙げながら、実践的な改善策と対応策を講義します。

(管理者が対象です。セルフケアについては上記1を受講ください)

- メンタル不調者発生時のコスト
- 職場環境・業種別のメンタル不調の原因と特徴
- ラインケアとして必要不可欠な具体的対応
- 職場・家族など周囲を巻き込む重要性とその方法

《講師》 (一社)日本産業カウンセラー協会 野村式栄氏



化学品専門商社で開発営業を経験後、現在までNPO団体にてカウンセラー養成講師および、企業にて相談員・研修を担当、民間企業にて相談員・研修を担当。(一社)日本産業カウンセラー協会では、豊富なカウンセリング経験を活かし、働く人のメンタルヘルス(セルフケア・ラインケア)、ハラスメント(セクハラ・パワハラ)をテーマとした研修・ワークショップで講師を務める。

東京都千代田区神田佐久間町1-9