

働く人の心の健康づくり講座

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、生き生きと働くための講座を開催します。

受講無料

1 メンタル不調から休職になりそうな場合のラインケア ～1次・2次予防～

対象者 都内中小企業において管理監督者または人事
労務担当の立場にある方

日時 令和元年 10月25日(金) 13:00～17:00
(12:30 受付開始)

会場 (公財) 東京都中小企業振興公社 3階 第一会議室

- 内容**
- メンタルヘルスケアの必要性(安全配慮義務・リスクマネジメント)
 - メンタル不調の原因と特徴(ストレスとは・不調になるしくみ)
 - 休職が必要なレベルの判断と対応
 - 不調から休職の対応

講師

(一社)日本産業カウンセラー協会
野村式栄氏



メンタルヘルス研修登録講師、産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント
化学品専門商社にて営業事務・開発営業を経て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。民間企業、中央官庁等研修講師を務める。

2 働く人のセルフケア ～すべての働く方へ～

対象者 都内在住又は在勤で中小企業にお勤めの方

日時 令和元年 10月30日(水) 13:00～17:00
(12:30 受付開始)

会場 (公財) 東京都中小企業振興公社 3階 第一会議室

- 内容**
- メンタル不調に対する基礎知識
 - メンタル不調の未然防止の重要性と効果
 - ストレス対処法① エゴグラムで自己理解
 - ストレス対処法② リラクゼーションと睡眠
 - ストレス対処法③ コミュニケーション・人間関係調整
～ハラスメントや他人の怒りから自分を守るために
～仕事で役立つ上手な断り方・お願いの仕方

講師

(一社)日本産業カウンセラー協会
松崎優佳氏



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
食品関連企業にて人事・教育部門を経て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。民間企業、中央官庁等研修講師を務める。

3 メンタル不調による休職から復帰する場合のラインケア ～3次予防～

対象者 都内中小企業において管理監督者または人事
労務担当の立場にある方

日時 令和元年 11月8日(金) 13:00～17:00
(12:30 受付開始)

会場 (公財) 東京都中小企業振興公社 3階 第一会議室

- 内容**
- メンタルヘルスケアの基礎知識
 - 職場復帰可能の判断
 - 職場復帰支援プランの作成
 - 職場復帰後のフォローアップ

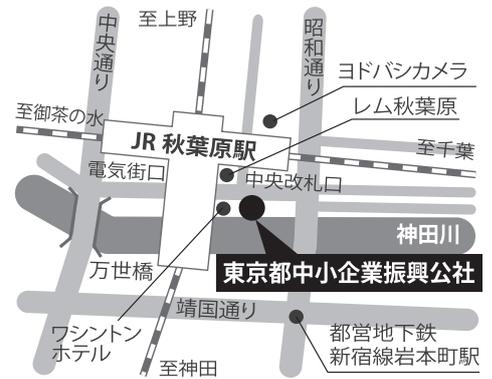
講師

(一社)日本産業カウンセラー協会
野村式栄氏



メンタルヘルス研修登録講師、産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント
化学品専門商社にて営業事務・開発営業を経て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。民間企業、中央官庁等研修講師を務める。

	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			
上級	2 4	1 4	
中級	1 3	2 3	1 2
初級	1		1 2



産業労働局秋葉原庁舎3階 第一会議室
千代田区神田佐久間町1-9 (JR線つくばエクスプレス秋葉原駅徒歩1分)

※各数字は講義開催予定の順番です。詳細をホームページに掲載しております。

受講対象

- ①③「ラインケア」
都内中小企業において管理監督者または人事労務担当の立場にある方
- ②「セルフケア」
都内在住又は在勤で中小企業にお勤めの方

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

公社メンタルヘルスセミナー 検索

受講料

無料

下記申込欄に必要な事項をご記入の上、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。
※開催日の1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

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"/> ① 経営者・管理職向け「メンタル不調から休職になりそうな場合のラインケア」(令和元年10月25日(金)) <input type="checkbox"/> ② 一般社員向け「働く人のセルフケア」(令和元年10月30日(水)) <input type="checkbox"/> ③ 経営者・管理職向け「メンタル不調による休職から復帰する場合のラインケア」(令和元年11月8日(金))				
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・新聞・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 氏名、連絡先、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「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