

メンタルヘルス セミナー

オン
ライン

無料

メンタル不調や離職防止、職場の生産性向上のためにも欠かせない
ラインケア。本セミナーでは心理的安全性にも密接につながる良好な
コミュニケーション術・マネジメント手法について学びます。

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

心理的安全性

組織の中で対人リスクを恐れずに、
思っていることを気兼ねなく発言できる、
話し合える状態や雰囲気のこと。



<0次予防・1次予防> ラインケア講座

2024年11月28日 木
13:00~17:00



松崎 優佳 氏

(一社)日本産業カウンセラー協会
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

- ①メンタルヘルスマネジメントの基礎知識
- ②0次予防/ワークエンゲージメント向上のために
 - <1>採用・育成時に必要なコントラクト(契約)の理論
 - <2>部下のタイプ別コミュニケーションスキル
 - <3>部下が受け止めやすい注意・指導のポイント
- ③1次予防/メンタル不調未然防止に役立つ手法
 - <1>自己理解・他者理解に役立つエゴグラム
 - <2>職場で起きる心理ゲームの対処
 - <3>要注意!組織で起きがちな「値引き」と問題解決
 - <4>マネジメントのためのセルフケア

<2次予防・3次予防> ラインケア講座

2024年11月29日 金
13:00~17:00



野村 式栄 氏

(一社)日本産業カウンセラー協会
産業カウンセラー
キャリアコンサルタント 公認心理師

- 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が、
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
- 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>自分と相手の対人キャラクター分析
 - <2>若手から話を聞く時のポイント(傾聴)
 - <3>若手に指示をする時のポイント
(アサーション)
 - <4>テレワークにおけるコミュニケーション
- ⑥予防から休職復職までの対応の流れ



申し込み方法



WEBフォームでお申込みの方

(<https://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/2411/0002.html>)よりお申込みください。



メールでお申し込みの方

以下の必要事項を入力の上、「fukuri@tokyo-kosha.or.jp」まで送付ください。
後日メールにて、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。

メール件名:「ラインケア講座」申込み
申込フォーマットは上記HPにエクセルのファイルがございます。
こちらをダウンロードしていただき、必要事項をご入力の上、メールに添付して送付ください。

- 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 申し込み確認後、開催日前日までにセミナー参加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。
- ③ 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。
- ④ お申込みは各回3日前までとなります。当日にお申込みは受付できませんのでご注意ください。

※本講義の録音・撮影・資料の転載等は禁止とさせていただきます。

働く人の心の健康づくり講座



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施する方

定員

各回35名(先着順)

受講料

無料



お問い合わせ先

公益財団法人 東京都中小企業振興公社 企業人財支援課
メンタルヘルスセミナー担当 TEL:03-3251-7905

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) 当公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。