

セルフケア・ ラインケア講座

オン
ライン

参加費
無料

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。

Self care

セルフケア 

自分自身でメンタルケア
すること

Line care

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



セルフケア講座

令和7年 2月13日 木
13:00-17:00

内容

- ① メンタルヘルスの基本～心の健康を理解しよう
- ② 【一次予防】心の不調を未然に防ぐためのポイント
- ③ 【二次予防】ストレスサインを早期にキャッチする方法
- ④ ストレスコーピング～心を整える効果的な対処法
 - ・心の健康を整える睡眠
 - ・心地よい関係を築くためのコミュニケーション術
 - ・不安な気持ちを和らげるリラクゼーション法

対象

都内中小企業で働く方
(特に新入・若手社員向け)



ラインケア講座

令和7年 2月14日 金
13:00-17:00

内容

- ① メンタルヘルスケアの必要性
- 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
 - ・自分と相手の対人キャラクター分析
 - ・若手から話を聞く時のポイント(傾聴)
 - ・若手に指示をする時のポイント(アサーション)
 - ・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

対象

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



セルフケア・ラインケア講座

講師陣



セルフケア講座

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



ラインケア講座

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

オンラインにて開催いたします。下記注意点をご確認の上、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。
※いずれの方法でお申込みいただいても、お申込み時点での確認メールはお送りしておりません。受講不可の場合のみ、後日ご連絡いたします。予めご了承ください。
- 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あります。
- ④ お申込みは各回3日前までとなります。当日のお申込みは受付できませんのでご注意ください。

受講対象者

セルフケア講座：都内中小企業で働く方（特に新入、若手社員向け）

ラインケア講座：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

定員

各回**35名**（先着順）

受講料

無料

申し込み方法

WEBフォームでお申込みの方

ホームページ (<https://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/2501/0002.html>)

公社 働く人の心

検索

よりお申込みください。

メールでお申し込みの方

申込フォーマットはホームページ (<https://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/2501/0002.html>)

に申込書がございます。申込書をダウンロードしていただき、必要事項をご入力の上、

「fukuri@tokyo-kosha.or.jp」に添付して送付ください。

メール件名：「メンタルヘルスセミナー」申込み

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。

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



※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。

●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。