

東京都「職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン」協力セミナー
令和7年度 働く人の心の健康づくり講座

メンタルヘルス セミナー

オンライン



参加費無料

メンタルヘルス対策として行う
前向きな**ラインケア**の取り組み向上にも繋がります。

本セミナーでは、「**心理的安全性**」に着目し、
部下の生産性向上にも作用する
メンタルヘルスカ・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

令和7年 **10月2日** 木

13:00 ~ 17:00

講師 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



〈2次予防・3次予防〉 ラインケア講座

令和7年 **10月10日** 金

13:00 ~ 17:00

講師 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、公認心理士



東京都産業労働局



公益財団
法人

東京都中小企業振興公社

〈0次予防・1次予防〉 ラインケア講座

- ① メンタルヘルスマネジメントの基礎知識
- ② 0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
- ③ 1次予防／メンタル不調未然防止に役立つ手法
 - 〈1〉自己理解・他社理解に役立つエゴグラム
 - 〈2〉職場で起きる心理ゲーム対処
 - 〈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

- 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

受講対象者

都内中小企業にお勤めであり、経営層・管理職、人事労務担当者等の
自社内でメンタルヘルス対策を推進する方

定員

各回 **35** 名（先着順）

受講料

無料

申し込み方法

東京都中小企業振興公社ホームページよりお申し込み下さい。

URL はこちら▼

<https://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/2510/0003.html>



- ・お申し込みは各回 3 日前までとなります。当日のお申し込みは受付できませんのでご注意ください。
- ※お申し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。
- ・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。



オンラインにて開催いたします。下記注意点を確認の上、お申し込みください。

- 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し込みください。
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 お申し込みは各回 3 日前までとなります。当日のお申し込みは受付できませんのでご注意ください。
- ③ 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。
※お申し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。
- 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あります。

●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ことがあります。

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 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。