

「メンタルヘルス（セルフケア）研修」のご案内

仕事で強いストレスを感じる労働者は6割を超え、精神障害の労災認定件数は年々増加し6年度は初の1,000件を超え1,055件となる等、メンタルヘルス対策の推進は喫緊の課題になります。

職場からメンタル不調者を出さない「一次予防」としては、職場環境の改善とともに、労働者の誰もが、自身のストレスに気づき、対処する知識・方法を身に付ける「セルフケア」が重要になります。

本研修では、「セルフケアカード」（研修ツール）を活用したワークショップ形式により、ストレスへの理解を深め、ストレスマネジメントの定着・習慣化を目指します。

御社のメンタルヘルス対策の推進にあたり、是非ご活用ください。

記

- 1 日時 令和7年11月18日(火) 13:30～16:30頃
- 2 会場 神戸市立中央区文化センター 11階 1103・1104号室 定員 30名
(神戸市中央区東町115, 各線「三宮駅」から徒歩6分、神戸市役所の西側)
- 3 対象 新入社員等若手社員、管理管理者、他ストレスマネジメントを習得したい方等
- 4 講師 藤原 都子 氏
はみんぐふる社会保険労務士法人みやこ事務所 代表社労士 / 精神保健福祉士
- 5 内容
 - ① ストレスとコーピング：職業人のストレス要因、ストレスの基礎知識、ストレス反応の顕在化、ストレスをマネジメントする方法、コーピングとストレスの関係 等
 - ② セルフケアカードの解説：活用のメリット 等
 - ③ ワーク：コーピング力の自己診断、自分の感情・気分を理解する、認知の転換
 - ④ 研修のまとめと振り返り：セルフケアの習慣化に向けて等
- 6 受講料（税込）：地区労働基準協会員 5,500円 / 1名
非会員 6,050円 / 1名

*本研修で使用する「セルフケアカード」（別添参照）のご購入は任意になります。

研修終了後、ご購入の申し出がありましたら、お受けします。

受講料は申込日から20日以内、遅くとも講習5日前までに、下記口座へ振込願います。

振込手数料はご負担下さい。

振込先 三井住友銀行 三宮支店 普通口座 3192216 神戸東労働基準協会

- 7 申込方法（申込期限 11月11日(火)）

神戸東労働基準協会 HP 内「お問い合わせ」⇒「お問い合わせ・講習会申込」・「送信内容 講習会・講座」から必要事項を入力の上、送信願います。メール受理後、協会からご案内メールをお送りします。