

メンタルヘルス研修

近年、職場ストレスからの「心の病」が大きな社会問題になっています。厚生労働省の調査によると、「現在の仕事等に強いストレスを感じる」とした労働者の割合は59.5%となっており、うつ病、またはその可能性のある人は8人に1人とも言われています。メンタルヘルスの課題を抱えるそもその原因は、職場の人間関係や過度なストレスです。これは医療の課題ではなく、職場の課題です。

休職、退職、労災認定が増加するこのような状況を放置しておく、企業の安全配慮義務違反、職務不履行責任等を根拠とした多額の民事賠償責任のリスクを抱えてしまうことにも繋がります。また、メンタルヘルス対策は、「職場で実践できる」ことが大切です。医学的な方法や一般論での「職場で実践しにくい」という課題を解消した、「職場で実践できる」具体的な方法をお伝えします。

日時 9/12(水) 10:00~17:00

主催 浜松商工会議所ビジネススクール

会場 浜松商工会議所 10階会議室

定員 50名 定員になり次第締め切り **参加費** 会員：12,960円 (教材費及び消費税含む) 一般：16,200円

昨年度参加者の声

- ・ストレスや自分、相手の心を考える良い機会になりました。まずは自分の心を見つめて予防とケアを！今日学んだことを今から実践していきます。
- ・考えや感じ方は人それぞれなので、自分の思い込みで決めつけず、相手の話を聞くことが大事だと学んだ。
- ・いつ誰が心の病になってもおかしくないということを実感！ストレスの解消法や話の聴き方など今すぐに実践できる話が聞けてよかった。自分の体や心の調子をちゃんと見るようにしたい！
- ・ストレスのない職場はあり得ないと思いますが、気持ちよくお互いの気持ちを考えられる職場にできればと思います。ありがとうございました。

<お申込方法>

- ◆右記申込用紙またはHPよりダウンロードし、必要事項をご記入後FAXにてお申込ください。(受付後、申込者様宛に「申込受信のお知らせ」をFAXで返送いたします。)
- *お申込後、受講料を原則として講座開催の3日前までに下記銀行口座までお振込み願います。(恐れ入りますが、振込手数料はご負担願います。)
- *講座開講日までに受講券を申込者様宛にFAX送信いたします。
- *受講料の返金はいたしかねますので、ご了承ください。*最少催行人数は5名となります。
- ◆振込先 ①静岡銀行 浜松営業部 普通預金 NO.122431 口座名：浜松商工会議所
②浜松信用金庫 東伊場支店 普通預金 NO.657474 口座名：浜松商工会議所
③遠州信用金庫 本店 当座預金 NO.014280 口座名：浜松商工会議所

カリキュラム

1	メンタルヘルスの現状と必要性	・メンタルヘルスについて ・ストレスチェック制度とは ・労働者の健康に関する事業者(管理監督者)の法的責任
2	ストレスの要因と反応	・ストレス要因 ・ストレス反応
3	自分の心のケア(セルフケア)	・ストレスをどう捉えるか ・ストレスへの気づきと対処法
4	管理監督者による(ラインケア)	・管理監督者の役割 ・「いつもと違う」部下への気づきと対応 ・職場環境の問題点の把握と改善
5	メンタル不調での休業から職場復帰までの支援	・メンタル不調での休業 ・職場復帰支援の流れ ・その他職場復帰支援に関して検討、留意すべき事項

<お問い合わせ>

- ビジネススクール専用ホームページ <http://www.cci-biz.com/hamamatsu/>
- 浜松商工会議所ホームページ <http://www.hamamatsu-cci.or.jp/>

お問合せはこちら：浜松商工会議所ビジネススクール

TEL：050-3528-0837 FAX：053-452-6685

浜松商工会議所ビジネススクール行		メンタルヘルス研修		申込用紙	
FAX:053-452-6685				HP	
事業所名		TEL			
役職/申込者名		FAX			
所在地	〒				
E-mail	@				
役職/参加者名					
役職/参加者名					
会員・一般 (どちらかに○をつけてください)		受講料合計 ()円		振込予定日	月 日

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、講座開催に係る受講者の確認、受講者名簿の作成、出欠確認、受講料の入金確認及び講座運営に関する連絡の目的のみに使用いたします。