

元気で

メンタルヘルスセミナー

—心の健康教育が企業を支える時代—

ストレス反応と対処法

講座日程と受講者募集

開講日時：2024年 **9月5日(木)**
9:00～16:00 (6時間)

講師：一般社団法人新潟県労働衛生医学協会



顧問 **大西 金吾氏**

新潟県南魚沼市出身。日本能率協会
で社員教育研修事業や展示会事業
に携わった後、(一社)新潟県労働
衛生医学協会において健康増進分
野の各種研修を担当、健康づくり教
室や官公庁・企業対象のメンタル
ヘルスセミナーや管理職マネジメン
トセミナー等の講師として年間
100回以上(通算4,300回超)の講

演・セミナーを実施、心と体を元気にする講演に定評がある。
日本産業カウンセラー協会登録 産業カウンセラー、中央労働災害
防止協会登録 心理相談員、新潟医療福祉大学客員教授。

対象者：中堅社員～リーダー、管理者

受講料：6,000円(消費税込)

募集人数：20名

会場：庄内産業振興センター 研修室

申込締切：8月26日(月)

セミナーの概要

働き方改革関連法やストレスチェック制度が導入された背景には、メンタルヘルス不調者やストレスによる精神障害の労災請求件数・支給件数とも増え続けていることがあると考えられます。

このセミナーでは、メンタルヘルスについて正しく理解し、働く人本人のセルフケアを中心とした対処方法や予防策を学びます。また管理者・リーダーとして、職場でメンタル不調者を出さないために必要な部下とのコミュニケーション、ストレスコントロール、相談対応に必要なラインケアのために、有益な情報を提供します。

大西金吾講師が贈る元気でできる言葉

1. 一日一笑で人生楽笑
2. 不幸、不運を何かのせいにするな
3. 万人、万物すべて先生
4. 身長が人より3倍の人はいないが、心が3倍広い人はいくらでもある
5. あわてず、あせらず、あきらめず、コツコツが勝つコツ
6. 思うは大事、行うは大切
7. 今日は良く頑張ったと自分で自分の頭を撫でてやる
8. 悩んだら動くこと、汗をながすこと
9. 愛すること、それは行動すること
10. 夢、これ以外に将来を作りだすものはない

申込方法

裏面の「受講申込用紙」に必要事項をご記入のうえ、
FAXでお送りください。WEBサイトでもお申し込みができます。

※申込者が一定数に満たない場合は開催を中止することがあります。

庄内産業振興センター
会場案内 3階 研修室・事務室

