

心に底に沈んだ“不安”と上手に付き合う！

職場のメンタルヘルス対策

あなたの部下や同僚、家族など、
・急に性格が怒りっぽくなった方
・いつも塞ぎこむようになった方
・何をしても無気力になった方
など周りにいませんか。

もしかして
メンタル不調の
サインかも???

いま、生活環境や仕事環境の変化などにより、強い不安感などストレスさらされ、精神が不安定になる方も増えてきています。経営面でも大きな影響となるため、会社としてもそこへのケアをしっかり行う必要があるでしょう。そこで、本講座では自分自身や、周りのメンタル不調な方への対応方法などを解説していきます。是非ご参加をお待ちしております。

講師

おおたに なおこ
大谷 尚子氏

トノエトノウ 代表
・産業カウンセラー

【講師プロフィール】

プログラマー・システムエンジニアとして、正社員から契約、派遣、個人事業主と、あらゆる契約体系を経験。従業員のメンタル面やコミュニケーションが気になり、産業カウンセラーに。その後、自ら苦手としていた片づけ下手を克服すべく整理収納アドバイザーを取得、個人宅の整理収納作業を行う。その中で片づけ、心の中において「整理収納」の考え方が通ずることに気がつき、精力的に講演活動を行う。

【講座内容】

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 職場におけるメンタルヘルス対策の状況 | 6. ストレスを抜くための方法 |
| 2. メンタル不調は誰にでも起こりえる | 7. メンタルヘルスが企業の成長に必要な理由 |
| 3. 睡眠時間と不安・うつ傾向 | 8. 部下や周りの人の変化に気づく |
| 4. ストレスとは | 9. 相談の対応方法 |
| 5. 心身の健康への配慮 | 10. 専門窓口を活用する |



- 日時 令和7年1月16日(木) 13:30~16:30
- 場所 仙台市戦災復興記念館 5階会議室(仙台市青葉区大町2-12-1)
- 受講料 会員4,000円/未会員8,000円 ※無料受講券をご活用ください
- 振込口座 七十七銀行 一番町支店 普通口座 0178632 公益社団法人 仙台中法人会
- 申込方法 下記申込書に必要事項をご記入いただき、FAXでお申し込みください。
- 問合わせ (公社)仙台中法人会 TEL. 022-263-0152/FAX. 022-261-0488

『職場のメンタルヘルス対策』 参加申込書

(公社)仙台中法人会 行 FAX:022-261-0488

会社名	(会員・未会員)
TEL	FAX
受講者名	受講者名

無料受講券を【(枚)】使用する・使用しない】※いずれかを○で囲んでください。

※無料受講券を使用する際は必ずご持参下さるようお願いいたします。