

職場を守りたい人のための メンタルヘルスマネジメント研修 ～コロナ禍の“今”こそ学びたい基礎知識と実践スキル～

コロナ禍によって勤務形態や生活様式に急激な変化が起きています。

様々な情報が飛び交い、不安な毎日を過ごす内に、

気づかぬストレスを抱えてしまっている人も少なくありません。

そのような状況で、職場のスタッフが心身ともに健康的に働くには管理者が、不調に気付き、適切なケアを行うことが必須条件です。

当研修では、実績豊富な産業カウンセラーの講師が登場。

自身の「セルフケア」と職場スタッフへの「ラインケア」の2本柱をメインテーマとしています。

基礎知識や関連法律、生産性との関係性を座学で学んだ後は、実際に職場で行動に移せる「実践レベル」のメンタルヘルスマネジメントを学ぶことができます。

こんな方におススメ

経営幹部、管理職、人事担当者、
社内メンタルヘルス相談窓口・推進担当者
健康経営推進担当者など



受講料 **27,500円** ※テキスト代・消費税含む
お取引先企業様 **22,000円**

会場 **新宿会場**
東京都新宿区新宿1-4-10 アイテム本社ビル3階
東京メトロ丸の内線「新宿御苑前」駅 徒歩2分

9月18日(金)

10時～17時(6時間(休憩1時間))

内
容

オリエンテーション

【ディスカッション～コロナ禍での自分や部下のメンタル不調～】

- 1) 自分はどうか？ 2) 部下や後輩・同僚はどうか？

【セルフケア編】

1. ストレスとストレス反応

- 1) 大きいストレス、小さいストレス 2) ストレスは悪なのか？
3) ストレスを受けると、人はどうなるのか？

2. ストレス対処パターンをチェック！

- 1) あなたのストレス対処タイプ 2) ストレスの捉え方と様々な対処法

3. ストレス対処のポイント

- 1) 対応基礎力を整える
① 身体の健康を維持する ② ストレス発散法を持つ ③ 人に話す
2) 考え方を直す
① 言葉を変える ② 考え方を考える ③ 面(見方)を変える

4. 病気？ 単なる疲れ？ 知っておきたい見極め

【ラインケア編】

1. 管理職としてのメンタルヘルス対策

- 1) メンタルヘルスの法律的側面 2) 心の健康づくりの考え方
3) ストレスの影響を受けやすいタイプ 4) ストレスと生産性との関係
5) 「うつ病」への正しい理解

2. 不調者への対応(発見から、初期対応まで)

- 1) 不調者が発するイエローサインとは
2) 気になる部下への対応方法 ※webでの面談で注意すること
3) 専門家への受診勧奨 4) 事例検討

講師 **大野 陽子** (おおの ようこ) 氏



株式会社ヒューマンキャリアダイナミクス代表。
日本産業カウンセラー協会認定 産業カウンセラー
/ キャリアコンサルタント。武蔵野大学人間科学部
人間科学科(臨床心理専攻)卒業後、(株)ベネッセ
コーポレーション入社。総務人事部で新入社員
の採用・教育、社員研修の企画・教育などを担当。その
後、人材派遣会社の契約講師としてOA研修、コミュニ
ケーション研修などを

担当し、独立。現在、研修講師として、新入社員研修、中堅社員
研修、リーダーシップ研修、問題解決力養成研修、コミュニ
ケーション研修、タイムマネジメント研修、面談研修等を務
める。経験に基づいた豊富な実例をベースに「難しい内容を
シンプルに分かりやすく」をモットーに指導にあたっている。

お申し込み用紙

職場を守りたい人のためのメンタルヘルスマネジメント研修
～コロナ禍の“今”こそ学びたい基礎知識と実践スキル～

FAX:0120-118-081

FAX番号は、お間違えのないようお確かめください。

新宿会場 / 2020年9月18日 実施

フリガナ		フリガナ	
受講者氏名	(男・女)	受講者氏名	(男・女)
日程	9月18日	日程	9月18日
フリガナ		ログインID	アイテム 人と仕事研究所 Webサイトに 会員登録をされている方は、ログインIDをご記入ください。 [ログインID:] ※Webサイト (https://apj.aidem.co.jp/) より、ご登録いただけます。 ※ログインIDをお忘れの場合は、Webサイトの会員ログインページ 「ログインID・パスワードをお忘れの方はこちら」より、ご確認ください。
貴社名			
〒			
ご住所			※マンション名、ビル名、部屋番号もご記入をお願いいたします。
フリガナ		所属	
お申し込み者名	◆必ず氏名のご記入をお願いいたします。	役職	
TEL		FAX	
e-mail	※携帯電話のメールアドレスの記入は、ご遠慮ください。	備考	
当セミナーをどのようにしてお知りになりましたか? <input type="checkbox"/> 弊社採用プレゼンター <input type="checkbox"/> Webでの検索 <input type="checkbox"/> 弊社Webサイト <input type="checkbox"/> メールマガジン <input type="checkbox"/> 研修会場 <input type="checkbox"/> その他()			
アイテム営業所名		アイテム担当者名	

お申し込み方法

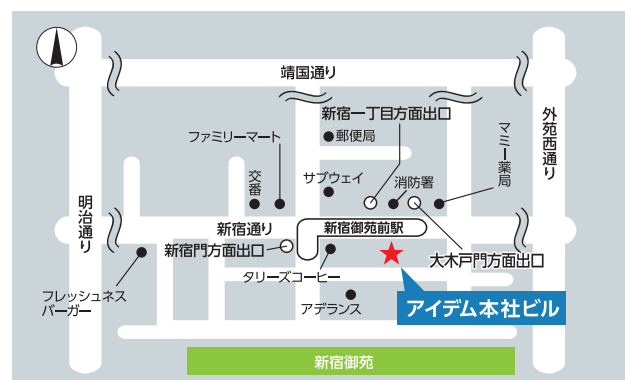
お申し込み用紙にご記入の上、FAXにてお送りください。
開催日7日前を過ぎてお申し込みをされる場合は、
お手数ですが事前にお問い合わせ先にお電話ください。
<お申し込みの締め切り日>
FAX・Webサイト…開催日7日前まで
お電話…開催日2日前(土/日/祝日を除く)まで

受講料のお支払い方法

お申し込み後に、受講票をご請求書をお送りいたします。
受講料は、開催日7日前までに銀行振込にてお支払いください。
7日前までにお振込みが難しい場合は、
下記フリーコールにお電話にてご連絡ください。
領収書は金融機関の送金済証をもって代えさせていただきます。

- ※お申し込みのキャンセル、受講者及び日程変更をされる場合は、開催日前日(土/日/祝日を除く)までにご連絡ください。
- ※当日キャンセルの場合には、受講料をご請求いたします。予めご了承ください。
- ※個人のお客さまは、開催日前日(土/日/祝日を除く)までに入金確認できない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。予めご了承ください。
- ※自然災害などを理由に開催を中止する場合には、前日15時までに「お申し込み者」の方にご連絡し、受講料は全額返金いたします。ただし、交通費・宿泊費等のキャンセル料につきましては、お客さまでご負担いただきますようお願い申し上げます。
- ※会場地図・実施日程等は、Webサイト(https://apj.aidem.co.jp/)からもご確認ください。

会場 新宿会場 東京都新宿区新宿1-4-10 アイテム本社ビル3階



- 東京メトロ丸ノ内線「新宿御苑前」駅 徒歩2分
・大木戸門方面出口・新宿門方面出口・新宿一丁目方面出口

ご提供いただいた個人情報の取扱いについて

・氏名、住所、その他の個人情報は、株式会社アイテムにおいて「ご本人及び所属する企業(または機関等)への情報(セミナーや会員サービスのご案内等)発信」「アイテムの主催するセミナー会員制度の運営」に関する目的以外には使用いたしません。
・上記業務のうち、発信業務の一部を業者に委託して行うことがあります。(発信に必要な最小限の情報にのみ限定します。)
・個人情報の記入は任意ですが、ご記入いただけない場合は、サービスを適切にご提供できない場合がございますのでご了承ください。
・個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止等の依頼があった場合、遅滞なく対応いたします。
これらの要請や苦情相談その他のお問い合わせは、下記までお願いいたします。
株式会社アイテム コーポレート機構統括部 TEL 03-5269-8718 株式会社アイテム 個人情報保護管理者 コーポレート機構統括部 次長

■お問い合わせ先(電話受付時間/9:00~17:00《平日》) 株式会社アイテム

0120-225-153