

# メンタルヘルスとセルフケアの基礎知識

開催日 **7/25(水)** 13:30~16:00

こんな人におすすめ

心の健康づくりに関心を持っている人、職場でメンタルヘルス対策の推進担当者、職場のマネージャー等

受講料  
無料

受付開始日：平成30年5月11日(金) 午前9時

定員：30名

対象者：札幌市内に事業所のある中小企業に勤務、あるいは、札幌市内に居住する中小企業者（経営者、従業員）

受講料：無料

主催：札幌市産業振興センター（指定管理者／一般財団法人さっぽろ産業振興財団）

後援：札幌市

## 研修のねらい

メンタルヘルスの基礎について学び、ストレスに対処する方法を知り、メンタルヘルス不調に陥ることなく、活き活きと健康に働き、暮らすための知識を学ぶ

## カリキュラム

開催日	時間	講義内容	講師
7/25(水)	13:30 ~ 16:00	<ol style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスの基礎知識           <ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルス対策の背景</li> <li>ストレスについて</li> </ul> </li> <li>職場のメンタルヘルス           <ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルス指針</li> <li>ストレスチェック制度</li> <li>職場復帰支援</li> </ul> </li> <li>セルフケアの実際           <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスマネジメント</li> </ul> </li> <li>職場のリレーションづくり           <ul style="list-style-type: none"> <li>自己表現とリスニング</li> </ul> </li> <li>日常のコミュニケーション           <ul style="list-style-type: none"> <li>風通しのよい健康職場</li> </ul> </li> </ol>	（一社）日本産業カウンセラー協会 北海道支部 認定講師 認定カウンセラー <b>山村 弘美氏</b>

## 講師紹介

### 山村 弘美（やまむら ひろみ）氏

受給調整機関にて個別の就職相談支援に関わったのち、働きやすい職場環境作りとして組織へのメンタルヘルス対策推進支援に活動を移している。

講師活動：産業カウンセラー養成講座の実技指導、キャリアコンサルタント養成講習演習を担当するとともに、同協会北海道支部認定講師としてメンタルヘルス、コミュニケーション、自己表現とリスニング、ハラスメント、クレーム対応研修を担当している。



## ■お申込・お問い合わせ

詳しくはお電話でお気軽どうぞ 平日9:00~17:00

# 札幌市産業振興センター

指定管理者／一般財団法人さっぽろ産業振興財団

〒003-0005 札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1

TEL.011-820-3122 FAX.011-820-3220

ホームページからのお申込が便利です。



中小企業経営セミナー 検索

札幌市産業振興センター 検索

# メンタルヘルスとセルフケアの基礎知識

## 募集要項

受講資格 ▶ 札幌市内に事業所のある中小企業に勤務、あるいは、札幌市内に居住する中小企業者（経営者、従業員）

定員 ▶ 30名（定員になり次第、締め切ります。受講受付開始日以降、お早めにお申し込みください。）  
 ※多くの企業にご参加頂くため、1企業から3名までとさせていただきます。  
 但し、定員に空きが生じる場合にはこの限りではありません。

セミナー会場 ▶ 札幌市産業振興センター2階 セミナールームC

受講料 ▶ 無料

受付開始日 ▶ 平成30年5月11日（金）午前9時

申込方法 ▶ 下欄の受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXでお申し込みください。また、ホームページ上でオンラインによる申込も受け付けております。

申込先 ▶ 札幌市産業振興センター セミナー係  
 （札幌市白石区東札幌5条1丁目1-1）  
 TEL 011-820-3122 FAX 011-820-3220  
 お電話でのお申し込みにつきましては、  
 平日9:00～17:00となります



※駐車場（有料）の利用台数が限られていますので、できるだけ地下鉄等をご利用ください。

ホームページからのお申し込みが便利です。 <http://seminar.sapporosansin.jp>

札幌市産業振興センター 行 **FAX 011-820-3220** 申込日 平成 年 月 日

## 7/25 「メンタルヘルスとセルフケアの基礎知識」受講申込書

企業名	フリガナ	TEL			
		FAX			
業種		資本金	万円	従業員数	名
住所	〒	担当者			
		メールアドレス			
参加人数	受講者名			性別	年齢
名	フリガナ			男・女	歳
	フリガナ			男・女	歳
	フリガナ			男・女	歳
メールマガジン	希望する・希望しない	連絡方法	受講申込確定後、受講のご案内を送付します。ご希望の連絡手段をご指定ください。	→	メール・FAX・郵送

※本申込書でお送りいただきます情報（個人情報を含む）は、お申込セミナーの実施・運営、および関連するセミナー等についての情報をお知らせするために利用いたします。