

メンタルヘルスとセルフケアの基礎知識 （オンラインセミナー）

開催日 令和2年12月22日（火） 13：30～15：00

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：令和2年10月19日（月）午前9時

受講料：無料

定員：36名

主催：一般財団法人さっぽろ産業振興財団（札幌市産業振興センター指定管理者）

後援：札幌市

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）

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、生き生きと健康に働き、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
12/22 （火）	13:30 ～ 15:00	<ol style="list-style-type: none">メンタルヘルスの基礎知識<ul style="list-style-type: none">メンタルヘルス対策の背景ストレスについて職場のメンタルヘルス<ul style="list-style-type: none">メンタルヘルス指針ストレスチェック制度職場復帰支援セルフケアの実際<ul style="list-style-type: none">ストレスマネジメント職場のリレーションづくり<ul style="list-style-type: none">自己表現とリスニング日常のコミュニケーション<ul style="list-style-type: none">風通しのよい健康職場 <p>*受講時のお願い 講義内容の趣旨を踏まえ、オンラインセミナー受講中はカメラをオン（顔出し）にて、ご受講をお願いいたします。</p>	一般社団法人 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 山村 弘美氏

やまむら ひろみ
山村 弘美 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。



講師紹介

■お申込・お問い合わせ

詳しくはお電話でお気軽にどうぞ 平日9:00～17:00

一般財団法人さっぽろ産業振興財団

（札幌市産業振興センター 指定管理者）

〒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
お申し込みください。



札幌市産業振興センター

検索

中小企業経営セミナー

検索



メンタルヘルスとセルフケアの基礎知識(オンラインセミナー)

■ 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

36名（定員になり次第、締め切ります。受付開始日以降、お早めにお申し込みください。）

■ 受講料

無料

■ 受付開始日

令和2年10月19日（月）午前9時

■ 申込方法

・札幌市産業振興センターホームページからお申し込みください。

<https://seminar.sapporosansin.jp>

※メールアドレスはお間違いのないようにお願いします。

申込時の必須項目



・氏名 ・メールアドレス ・連絡先電話番号 ・年齢：(任意)
・性別：(任意) ・会社名 ・住所：勤務先あるいは自宅住所

*迷惑メールの対策などでドメイン指定を行っている場合、メールが受信できない場合がございます。
[@sapporosansin.jp]を受信設定してください。

■ 受講環境について

本セミナーは、「Zoom」によるオンラインセミナーで、インターネットにて配信いたします。お申し込みいただいた方へ開催日前日までに受講用URLを申込時に登録されたメールに配信いたしますので、インターネット環境の整ったパソコンもしくはタブレット端末からご受講下さい。その他諸条件は下記の通りです。

(1) Zoomソフトが必要です。

・Zoomを初めて利用される方は、下記URLからダウンロード（無料）が可能です。

<https://zoom.us/download>

・手順については、以下ページで詳しく解説していますのでご参照ください。

<https://zoom-japan.net/manual/pc/zoom-pc-app/>

(2) 受講場所について

オフィスや自宅など自由な場所からの受講が可能ですが、なるべく周りの雑音等が遮断されるような受講場所の確保をお願いします。

(3) 事前の動作確認等について

音声等の動作確認（使用されるパソコン・タブレット端末等のカメラ及び音声設定等）及びZoomの基本操作等は各自にて受講前に確認しておいてください。

*本セミナーの申込時にいただいた情報（個人情報含む）は、当財団開催セミナーの実施・運営への利用、及び関連するセミナー等の情報提供時に利用させていただきます。

ホームページからお申し込みください <https://seminar.sapporosansin.jp>