

半日

～健康でいきいき働き続けるための職場と人財づくり～
管理職のためのメンタルヘルス

★ セミナーのねらい

職場環境や仕事の悩みから、心のバランスを崩す従業員が増えています。こうした中、企業はその責任において、積極的に職場のメンタルヘルスケア・マネジメントを行う事が求められています。このセミナーでは、職場の管理職がこの問題を正しく理解していただくことを目的としています。具体的には、50名以上の事業場に義務付けられたストレスチェック制度内容を確認するとともに、不調者を出さないようなマネジメント、不調者が顕在化した場合にどのような対応をすればいいのか等、管理職が日頃から留意すべき点をしっかり学びます。

【開催日・会場】	平成 29 年 9 月 27 日(水) 富山： 一般財団法人北陸経済研究所セミナールーム
【開催時間】	14:00～17:00 (受付開始 13:30)
【対象】	管理職の方、部下をもつ方
【定員】	40名

セミナー内容

1. 職場のメンタルヘルスケア・マネジメント【基礎】

- (1)日本の現状を知る
 - ★自殺動向、精神疾患件数、長期休業者状況、労災精神疾患申請件数、個別労働紛争件数等を知って、わが国のメンタルヘルス対策動向を知る。
- (2)改正労働安全衛生法 ストレスチェック制度を理解する。
 (平成26年6月25日公布 平成27年12月1日施行)
 - ★従業員50人以上の事業場において義務化となったストレスチェック制度内容の流れおよび項目別に理解を深める。
 - (規定書作成、心の健康作り計画策定支援、実施事務従事者等選任、助成金制度の活用
面接指導医(産業医)係わり方、集団分析結果の見方、活用方法)

2. 職場のメンタルヘルスケア・マネジメント【応用】

- (1)メンタルヘルスケアの基礎知識
 - ★ストレスとは？
悩みが職場不適應になる流れ
心が不調になるとどうなるのか
 - ★管理職が陥りやすい対応、間違った知識
ハラスメントを考える
安全配慮義務と自己保健義務の違い
- (2)不調者をださないマネジメントとは？
 - ★支えあう職場モデルをまねる
復職プラン、復職支援規程のみなおし
他事業場の好事例から学ぶ
 - ★良い対人関係を維持する力を学ぶ
自分の癖を知る
アサーションスキルを学ぶ
傾聴訓練実施
自立した部下を養成する

3. 究極のセルフケア実践 マインドフルネス

- (1)J.カッパトジンのマインドフルネスストレス低減法を実践する
 - ★食べる瞑想 ★呼吸瞑想 ★ヨーガ瞑想

★ 事務局からのひとこと

「ストレスが辛くてもう辞めたいと言っている」、「体調も崩しがちでよく休むのが心配」、「日頃の態度からうつ病なんじゃないかと思うがどうしたらいいのか」。これは、実際に北経研セミナーを受講される管理職の方々から聞く、部下についての悩みにあるものです。こうした社員がもし周りにいたら、管理職として、企業としてどのように対応すればいいのでしょうか。このセミナーは、こうした声を受け、管理職の皆さんに、正しい職場のメンタルヘルスケアに関する理解をしていただくため企画したものです。正しく理解し学ぶことが、不調者の発生を未然に防ぐことにもなりますし、正しい対応が企業を労働紛争から守ることもつながります。関係される方々の受講をお勧めします。

講師

一般財団法人 北陸予防医学協会
メンタルサポート課 課長 小松 紀美子 氏

こまつ きみこ



健康診断機関において医療技術者として勤務するなか、精神面の不調と身体不調が強いつながりがあることに気づき、2005年より産業カウンセラー資格を取得。これより、職場のメンタルヘルス対策に取り組む。これまでのカウンセリング件数は、10,000件を超え、支援事業場は、1,000件を超える。現在、富山産業保健総合支援センターの産業保健相談員委嘱。取得資格：精神保健福祉士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、第一種衛生管理者、臨床検査技師
所属学会等：日本精神保健福祉協会、富山県精神保健福祉協会、日本産業精神保健学会、日本マインドフルネス学会、とよま起業未来塾学士会
修了等：マインドフルネス認知療法（MBCT）マークウィリアムズ博士ワークショップ 22時間修了

■参加申込み 下記の「北経研セミナー申込み書」にご記入の上、FAXにてお申込み下さい。

■参加費(税込)

会員 1名 6,000円

非会員 1名 12,000円 ※賛助会員(年会費1万円)へのお申込みをいただければ、会員価格とさせていただきます。

●2名以上参加される場合は10%の割引料金になります。

■お申込みにあたって(必ずお読みください)

- ①請求書、受講証はE-mailにてご連絡担当者様にお送りいたします。メール送付ではご都合が悪い方はお知らせください。ご連絡担当用のE-mailアドレスを必ずご記入くださるようお願いいたします。
- ②キャンセルは、当該セミナーの2日前までにご連絡ください。前日、当日のキャンセルについてはお受けできません。ただし、当研究所主催のセミナーへの振り替え受講の申し込みをお受けいたします。
- ③お申し込みが最低開催人数に満たない場合は、中止させていただきます。あらかじめご了承ください。
- ④一般財団法人北陸経済研究所の駐車場は利用できません。近隣の有料駐車場または公共交通機関をご利用下さい。

北経研セミナー参加申込み書

一般財団法人北陸経済研究所宛て

平成 年 月 日

FAX:076-433-1164

【お問合せ】 TEL 076-433-1134 担当 新野
富山県富山市丸の内1丁目8-10
E-mail:sinmati@hokukei.or.jp

貴社名				
電話番号		FAX		
ご住所	〒	—	市町	村
ご連絡担当者 ご連絡担当者様のE-mailアドレスを必ずご記入ください。	お名前			
	所属			
	E-mail			
ご希望の日程・参加者				
月日	会場	お名前	所属	役職名
9月27日(水)	富山			
9月27日(水)	富山			
9月27日(水)	富山			

【個人情報の取扱いに関するご案内】本書類に記入されました個人情報は、当研究所の実施するセミナーの申込み手続きならびに実施、情報のご提供に利用します。またご本人様の同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。