

中間管理職の方はぜひ！！ ～3時間で職場のリフレッシュに挑戦～

職場のメンタルヘルス対策セミナー



主催：岡崎大学懇話会、岡崎商工会議所

「不況で人員が削減され、健康を害する長時間労働が恒常化してる。給料は上がらない・・・」
 「成果主義が導入されたものの、何だか職場の雰囲気ギスギスしてる」
 「誰かがやらないといけない仕事だけど、やっても評価されない・・・」
 「心の病で休職している社員がいるが、いつ復職できるのだろうか？」

思い当たること
ありませんか？

職場で明るく元気に働き続けることが、実は難しい！？

メンタルヘルスの問題は、近年、企業にとって大きな問題です。社員が心の病で休職することは、企業にとっては「いつ復帰できるのか？」と頭を悩ます原因になります。また、本人にとってもブランクが出来てしまい、お互いにとって不幸です・・・。

元気に働いている今こそ、メンタルヘルスについて学び・予防できるチャンスです。なってから治すより、なる前の予防が大切です。（その方が経費もかかりません！）
ストレスにさらされやすい立場の中間管理職の方はもちろん、ご関心の方はぜひご参加下さい。

【日 時】平成22年12月15日（水）
午後2時～5時

【講 師】愛知学泉大学 家政学部
准教授(学術博士)黒谷 万美子 氏

<プロフィール>

愛知淑徳大学大学院修了。西日本鉄道(株)健康保険組合、加津佐町役場、愛知健康増進財団健康管理センター、(株)キクチメガネの保健師を歴任、現在に至る。現場の健康管理等に精通している。

【内 容】

1. 中間管理職のセルフケア・・・
あなたの「こころ」は健康ですか？
2. 景気と心の病の関係
3. 事例に学ぶ対処法
(1)うつ病 (2)神経症
4. 傾聴・コミュニケーション技法体験
(1)相手の表情、ここがチェックポイント
(2)自分の要望を相手に気分よく伝えるには？

【会 場】岡崎商工会議所 402会議室（4階）

【受講料】2,000円（但し、岡崎商工会議所会員は1,000円）

【振込先】三菱東京UFJ銀行岡崎支店 普 541451 もしくは 岡崎信用金庫本店
普 0027917 口座名義：岡崎商工会議所中小企業相談所 所長 杉浦昌幸

【定 員】20名

【申込み・問合せ】岡崎大学懇話会事務局 53-6190 FAX53-0101 竹内・高木

岡崎大学懇話会事務局宛 FAX53-0101 竹内宛

「職場のメンタルヘルス」対策セミナー 12月15日（水）

お名前	事業所名又は住所	TEL	FAX

ご記入いただいた情報は、岡崎商工会議所からの各種連絡・情報提供の為に利用する他、講師には受講者名簿として配布します。