

メンタルヘルス講習会

～働く人の心の健康と健康な職場づくり～

社団法人
東京建設業協会

平成10年以來、年間の自殺者が3万人台を記録し続け、企業にとって、メンタルヘルス対策は、組織運営上の最重要課題となっています。

本講座では、従業員の方々の「心の健康」と「健康な職場づくり」のために、①職場のメンタルヘルスの必要性と活動方法、②ストレスのメカニズムと付き合い方、③管理者、人事労務担当者の早期発見早期対応の心構え、などについて実践的な内容でお伝えいたします。

開催日時

平成20年11月20日(木) 13時30分～17時（13時より受付開始）

内容・講師

I 職場のメンタルヘルス活動

1. メンタルヘルスの必要性
2. 職場のメンタルヘルスの法的義務
3. 職場のメンタルヘルス活動

II ストレスとうまくつきあうには

4. ストレスとは
5. 心理的ストレス反応の5段階
6. ストレス性関連疾患
7. 4つのストレス対応力・ワークライフバランス
8. リラクゼーション法

III 管理者、人事労務担当者として早期発見早期対応の心構えを身につけるために

9. 職場のストレス・マネジメント
10. 早期発見！部下の出すサイン
11. ストローク～こころの栄養
12. カウンセリングマインドを活かす

講師：臨床心理士 米倉 康江 氏
（早稲田大学総合健康教育センター心理相談員）

受講料

無料

対象

部下を指導する立場の方、人事・労務・総務ご担当者など。

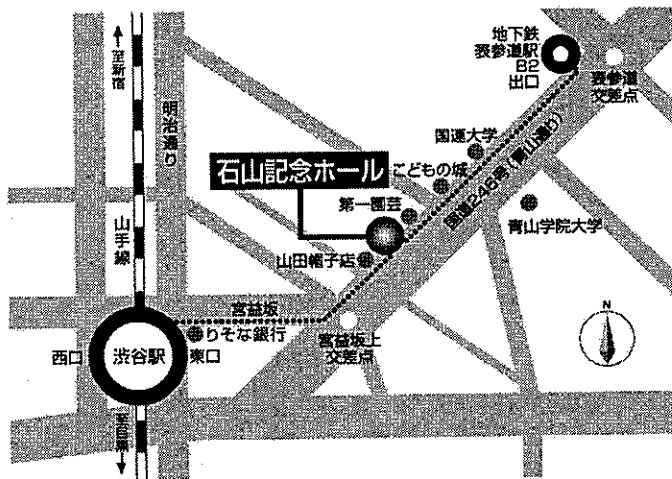
申込方法

- ・定員50名
- ・申込書によりFAX (03-3555-2170) にてお申込み下さい。後、受付番号を記入のうえ返送させていただきます。
- ・定員等の都合により受けられない場合は、その旨ご連絡いたします。
- ・当日は受付済みの申込書をご持参下さい。

会場

石山記念ホール

渋谷区渋谷1-1-8 青山ダイヤモンドビル9階 電話 03-5468-2461



- 表参道駅から徒歩約8分(地下鉄出口B2番)
東京メトロ銀座線、半蔵門線、千代田線
- 渋谷駅から徒歩約8分(東口/宮益坂方面)
JR、東京メトロ銀座線、半蔵門線、13号線(2008年開通予定)
東急東横線、東急新玉川線、京王井の頭線

問い合わせ先

社団法人東京建設業協会 講習会係 (TEL 03-3552-5656 FAX 03-3555-2170)

〒104-0032 中央区八丁堀 2-5-1 東京建設会館 5階

各種研修会等のご案内については、東建ホームページ (<http://www.token.or.jp>) に掲載しております。