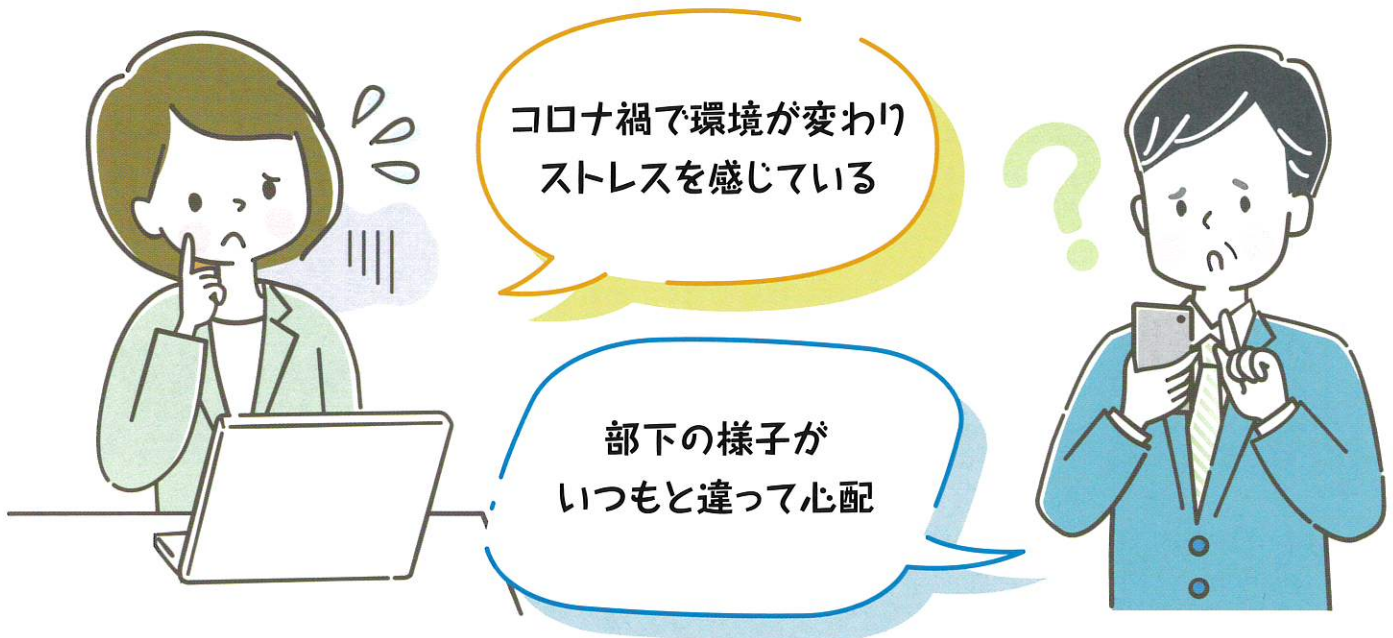


# セルフケア・ラインケア講座

本セミナーはセルフケア・ラインケアの内容をリンクした構成としております。同じ職場の方がそれぞれ参加いただくと、相手の立場や考え方への理解が深まり、メンタルヘルスを両立できる職場の実現に近づきます。

- セルフケア…自分自身でメンタルケアすること
- ラインケア…上司が部下のマネジメント、メンタルケアを行うこと



## セルフケア講座

## ラインケア講座

日時

令和5年1月31日(火)  
13:00~17:00

令和5年2月1日(水)  
13:00~17:00

内容

- (1)メンタル不調に対する基礎知識
- (2)メンタル不調の未然予防の重要性と効果
- (3)ストレスチェックでわかる私のSOSサイン
  - 〈1〉エゴグラムで自己理解
  - 〈2〉コミュニケーション・人間関係の調整
- (4)空き時間で上手にストレス対処する方法
  - 〈1〉自律神経について
  - 〈2〉睡眠とストレスの関係
  - 〈3〉簡単にできるリラクゼーション法

- (1)メンタルヘルスケアの必要性
- (2)メンタル不調の原因と特徴
- (3)最近の若者世代(新入社員)の傾向
- (4)ラインケアの基礎知識と具体的な方法
- (5)メンタル不調を回避する  
コミュニケーション手法の実践
  - 〈1〉自分と相手の対人キャラクター分析
  - 〈2〉若手から話を聞く時のポイント(傾聴)
  - 〈3〉若手に指示をする時のポイント(アサーション)
  - 〈4〉テレワークにおけるコミュニケーション
- (6)予防から休職復職までの対応の流れ

対象

都内中小企業で働く方  
(特に新入・若手社員向け)

都内中小企業の経営者・管理監督者等の  
ラインケアを実践する方

## 講師陣

### セルフケア講座



(一社)日本産業カウンセラー協会  
シニア産業カウンセラー  
キャリアコンサルタント  
公認心理師

松崎 優佳氏

### ラインケア講座



(一社)日本産業カウンセラー協会  
産業カウンセラー  
キャリアコンサルタント  
公認心理師

野村 式栄氏

オンラインにて開催いたします。下記注意点をご確認の上、お申込みください。

- ①オンライン受講が可能な環境であることを確認してからお申込みください。以下のテストURLにアクセスし、「Zoom」のインストールができるか、接続できるか等をご確認ください。 **テストURL: <http://zoom.us/test>**  
※テスト詳細についてはZoomのヘルプをご参照ください。
- ②申し込み確認後、開催日前日までにセミナー参加URL・テキストダウンロードURLをメールにてご案内申し上げます。
- ③タブレットやスマートフォンでも視聴可能ですが、一部機能が限られる可能性がございます。
- ④お申込みは各回前日までとなります。当日にお申込みは受付できませんのでご注意ください。

#### 受講対象者

- セルフケア 都内中小企業で働く方(特に新人、若手社員向け)
- ラインケア 都内中小企業の経営者、管理監督者等のラインケアを実践する方

#### 定員

各回**35**名(先着順) 受講料：**無料**



#### 申し込み方法

Check!

公社 働く人の心

検索



#### WEBフォームでお申込みの方

ホームページ(<https://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/2301/0004.html>)よりお申込みください。

#### メールでお申し込みの方

申込フォーマットはホームページ(<https://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/2301/0004.html>)に  
申込書がございます。申込書をダウンロードしていただき、必要事項をご入力の上、

「[fukuri@tokyo-kosha.or.jp](mailto:fukuri@tokyo-kosha.or.jp)」に添付して送付ください。

メール件名：「メンタルヘルスセミナー」申込み

後日メールにて、セミナーの参加方法をご案内いたします。

開催日前日までにメールが届かない場合は、ご連絡ください。

#### お問い合わせ先

公益財団法人 東京都中小企業振興公社

企業人材支援課 メンタルヘルスセミナー担当 TEL:03-3251-7905

※本講義の録音・撮影・資料の転載等は禁止とさせていただきます。

#### ●申込者情報のお取り扱いについて

##### 【利用目的】

- 1 当該事業の事務連絡や運営管理・統計分析のために使用します。
- 2 経営支援・技術支援等各種事業案内やアンケート調査依頼等を行う場合があります。 ※左記2を希望されない方は、当該事業担当者までご連絡ください。

##### 【第三者への提供】

以下により行政機関へ提供する場合があります。

- 1(目的1)当会社からの行政機関への事業報告 2(目的2)行政機関からの各種事業案内、アンケート調査依頼等
  - 3(項目)氏名、連絡先、当該事業申込書・アンケート記載の内容 4(手段)電子データ、プリントアウトした用紙
- ※目的2を辞退される方は、当該事業担当者までご連絡ください。

※個人情報「個人情報の保護に関する要綱」に基づき管理しております。当要綱は公社ホームページ(<https://www.tokyo-kosha.or.jp>)より閲覧及びダウンロードすることができますので併せてご参照ください。