

2019年度『人財』育成サポートプログラム **目的別セミナーのご案内**

# メンタルヘルスマネジメント

～「健康経営」の実践に向け、セルフケア-ラインケアの手法を学ぶ～

社会情勢の変化、技術革新の進展、生産性の追及などの労働環境変化に伴い、労働者のストレスは強まる一方です。2018年労働安全衛生調査(厚労省)によると、職場や仕事に強い不安、悩み、ストレスを抱えている人の割合は全体の58%と高く、心の不調による休職や離職も増加しています。本セミナーでは、“心の健康管理”についての知識や対処法を理解し、明日から取り組むべきことを具体的に考えていただくことにより、社員の能力を引き出す生き活きとした職場環境づくりを目指します。

## ■内 容

- ◆メンタルヘルスの現状と職場におけるストレス  
メンタルヘルスの現状、4つのケア、ストレス要因とストレス反応
- ◆ストレスへの対処法（セルフケア）  
気づきと対処法、弱った心に役立つ“3つのC”、アサーティブな自己表現
- ◆管理監督者の関わり（ラインケア）  
健康経営3つの軸、サインの見つけ方、役割の流れ、復職者への支援
- ◆職場で取り組む心の健康づくり  
日常の職場管理、職場事例の共有

## ■対象者 チームリーダー、監督・管理者 など

## ■日 程 (各回同一内容)

開催日	会 場	時 間	定員
① 2020年1月16日(木)	[新潟] 第四銀行 研修センター	10:00～16:30 (受付開始9:30)	各回20名
② 2020年1月17日(金)	[長岡] 第四銀行 長岡営業部		

※定員になり次第締め切らせていただきます(最終締切日:各開催日の1週間前)

## ■受講料 (1名様/昼食代・消費税を含みます)

- ◆ 会員 (だいし経営者クラブ会員・ホクギン経済研究所会員・新潟経済社会リサーチセンター会員) **11,000円**
- ◆ 一般 (上記会員以外の方) **16,500円**

## ■講 師 だいし経営コンサルティング株式会社 調査役 石井 浩明

<主催> だいし経営コンサルティング・ホクギン経済研究所  
 <共催> 第四銀行・北越銀行  
 <協賛> だいし経営者クラブ・新潟経済社会リサーチセンター  
 <協力> (一社)新潟県経営者協会

◆お問い合わせ先(セミナー事務局)  
 だいし経営コンサルティング(株)  
 TEL 025-226-7605  
 FAX 025-226-7606

## 【申込方法】

- ①下記申込書に必要事項をご記入の上、**FAXにて**お申し込みください。
- ②FAX受信後、セミナー事務局よりお申込受付のお電話をいたします。
- ③お申込確定後1週間以内に、下記振込先口座あて受講料をお振り込みください。  
(振込手数料は貴社のご負担でお願いいたします。)

## 【振込先】

第四銀行 新潟駅前支店  
普通預金 2091754  
[口座名義]  
だいし経営コンサルティング(株)

※受講日7日前以降のキャンセルに伴う返金はいたしかねますので、予めご了承ください。(参加者の変更は可能です。)

※受講票は発行いたしません。

当日受付にて会社名・氏名を確認させていただきます。

## 【会場案内】



新潟市中央区南万代町3-40  
JR新潟駅万代口より、徒歩約10分



長岡市大手通2-8  
JR長岡駅大手口より、徒歩約5分

※セミナー参加者用の駐車場はございません。お車でお越しの場合は周辺の有料駐車場をご利用いただき、料金は各自でご負担願います。

~~~~~  
**【お申込】 FAX. 025-226-7606** (切り取らずにそのままFAXしてください)

だいし経営コンサルティング(株) 宛

◆申込期限◆ 各開催日の1週間前

個人情報のお取り扱いについて

ご記入いただきましたお客様の個人情報は、本セミナーに関する確認・連絡および主催者・共催者が行う関連セミナー等のご案内をお送りする際にのみ利用させていただきます。

# メンタルヘルスマネジメントセミナー 受講申込書

|                                                             |        |                |                                          |
|-------------------------------------------------------------|--------|----------------|------------------------------------------|
| 会社名                                                         |        | お取引店           | 第四銀行 本・支店<br>北越銀行 本・支店                   |
| 申込担当者                                                       | (部署)   | 会員区分<br>(該当に○) | だいし経営者クラブ<br>ホクギン経済研究所<br>新潟経済社会リサーチセンター |
| 所在地                                                         | 〒      | 電話             | ( ) -                                    |
|                                                             |        | F A X          | ( ) -                                    |
| 受講日 (いずれかを○で囲む)                                             | 受講者氏名  | 年齢             | 担当部署・役職                                  |
| 新潟 1月16日(木)・長岡 1月17日(金)                                     | (フリガナ) |                |                                          |
| 新潟 1月16日(木)・長岡 1月17日(金)                                     | (フリガナ) |                |                                          |
| 新潟 1月16日(木)・長岡 1月17日(金)                                     | (フリガナ) |                |                                          |
| 新潟 1月16日(木)・長岡 1月17日(金)                                     | (フリガナ) |                |                                          |
| ①受講料 (昼食代・消費税を含む)                                           |        | ②受講人数          | ③合計金額                                    |
| ◆ 会員 (だいし経営者クラブ会員・ホクギン経済研究所会員<br>新潟経済社会リサーチセンター会員) 11,000 円 |        | 名              | (①×②)<br>円                               |
| ◆ 一般 (上記会員以外の方) 16,500 円                                    |        |                |                                          |

※お体の不自由な方には、会場内のご案内などのご希望をお伺いしますので、遠慮なくご相談ください。

|        |       |        |      |  |
|--------|-------|--------|------|--|
| 事務局使用欄 | (受付日) | (電話連絡) | 入金確認 |  |
|--------|-------|--------|------|--|