

ストレス耐性を高め、自らの心を整える!

働く人の「心の健康」セミナー

メンタルヘルスケア ～セルフケア編～

2月12日(水)
14:30～16:30

働き方改革や働き方の多様化に合わせて、昨今は健康経営等の取り組みも活発になっています。特に終わりの見えないコロナ禍や、急激な労働環境の変化の影響を受けて、メンタルに不調をきたすケースも多くみられるようになりました。そこで本セミナーでは、従業員が自分たちでメンタルヘルスケアを進めるための、ストレスと感情整理の基本を解説致します。健康なメンタルで仕事の生産性を高めましょう!

主な講座内容

- ・ストレスの種類と注意すべきストレス
- ・ストレスを感じやすい人の特徴
- ・自身のストレス発散方法を考える
- ・ストレス耐性を高める取り組み
- ・感情を整理して自分と向き合う 等

〈講師プロフィール〉

かすや こうすけ

粕谷 幸佑 氏

・コーピングデザイン代表



大学卒業後、自動車関連会社、社会保険労務士事務所を経てメンタルヘルス支援会社へ転職。様々なマーケットに対して、健康やメンタルヘルスに関するサービスの提案営業を行う。現在は研修講師として独立し、様々な団体様に対してこれまでの経験を活かした幅広い研修を実施。また、AHCグループ株式会社の就労移行支援事業所にてカウンセリングにも従事。

◆会場 道北経済センター 2階
(旭川市常盤通1丁目)

◆受講料 無料 (会員・非会員 問わず)

◆対象 中小・小規模事業者

◆定員 30名 (先着順)

※定員に達し、ご参加いただけない場合のみご連絡いたします。

〈お申し込み方法〉

必要事項をご記入いただき、**FAX**にてお申込みください。

〈主催〉 旭川商工会議所

〈共催〉 全国労働保険事務組合連合会北海道支部旭川地区協議会

2/12(水)開催 『メンタルヘルスケア～セルフケア編～』 受講申込書

旭川商工会議所 行 ⇒ **FAX:0166-22-2600**

(申込日: 令和 7 年 月 日)

事業所名		TEL	
所在地		Mail	@
受講者名	(複数のご参加可能)		

※ご記入いただいた情報は本セミナーに関する運営のみに利用し、取扱いにつきましては個人情報保護法に則り、厳重に管理いたします。