

# メンタルヘルスセミナー

ここ数年、いわゆる「メンタルヘルス不調者」が、職場に増えているということを実感している企業は少なくないと思われます。すでに、企業を経営していく上で、従業員の職場での精神衛生をいかに良好に保つかが、生産性の維持・向上の大きな鍵となり、また、リスク管理の重要項目のひとつとなっています。

このような現状の下、平成12年8月には、当時の労働省より「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針（メンタルヘルス指針）」が示され、また、平成18年度には、従業員のメンタルヘルスに配慮した労働安全衛生法が改正施行されました。

企業としては、これらの指針や法律等をよく理解しておくとともに、管理・監督者として、従業員または部下のメンタルヘルスをどのように捉え、どう対応していけばいいのかという「ラインによるケア」、また、働く者個人として、自分自身のこころの健康に留意し、維持するには何に気をつければいいのかという「セルフケア」について、社員の教育をしておく必要があります。

## テーマ

- 「メンタルヘルスとは」
- 「メンタルヘルス指針とは」
- 「ストレスとストレス耐性」
- 「リスニング（傾聴）訓練」
- 「うつ状態・うつ病への対処」
- 「職場復帰」
- 「自立訓練法等のリラクゼーション法」 etc.

## 回実施要領（※お申し込みは随時受け付けています）

対 象	： 全ての階層《職種・性別等問わず》
時 間	： 応相談
最少催行人員	： 5名

## 回過去の実施企業（順不同・敬称略）

ミツバ、富田電機、三益半導体工業、富士機械 他