



働く人のメンタルヘルス

～ストレス1日決算主義のすすめ～

企業においては、社員のメンタルヘルスをケアすることは、社員の健康づくりのみならず、企業の成長にもつながり、人事労務管理を考える上で欠かせません。メンタルヘルスも多様化し普段から知識を得て社員の対応を考えていく必要があります。

講座では労働者の心の健康保持推進のための4つのケアやストレスチェック制度について学びます。又、実際のメール相談事例からメンタルヘルスへの対処についても解説して頂きます。



講師 医学博士 **山本晴義先生**

独立行政法人労働者健康安全機構
横浜労災病院 勤労者
メンタルヘルスセンター長

日時 2018年2月14日(水) 14:00～16:30

会場 神奈川県立かながわ労働プラザ3階 多目的ホールA

受講料 2,000円(資料代込み)

*当日現金でお支払い下さい。(釣銭のないよう準備下さい)

定員 72名(要申込み)

《講座概要》

- ☑職場のメンタルヘルスがさげばれている理由
- ☑メンタルヘルスで共通する社員対応について
- ☑メンタルヘルスの4つのケア(セルフケア・ラインケア他)
- ☑ストレスマネジメント(管理者の役割)
- ☑ストレスチェック制度
- ☑メール相談事例からメンタルヘルスを考える
- ☑うつ病の従来型と現代病と「うつ」への対応
- ☑こころの耳を利用しよう 他



申込先：神奈川県立かながわ労働プラザ

【申込フォームQRコード】

申込方法：電話、メール、HPにて

■TEL045-633-5413 ■FAX045-633-5416

■E-mail l-plaza@zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp

■HP <https://www.zai-roudoufukushi-kanagawa.or.jp/l-plaza/>



山本晴義先生 プロフィール

1948年東京生まれ、小田原、函館で育ち、1972年東北大学医学部卒業、岩手県立病院、東北大学付属病院、呉羽総合病院、梅田病院を経て、1991年横浜労災病院心療内科部長、2001年より現職、2014年治療就労両立支援部長（兼）、神奈川産業保健総合支援センター相談員（兼）
日本心療内科学会監事・専門医、日本産業精神保健学会理事、日本産業ストレス学会評議員、日本心身医学会評議員、日本職業災害医学会評議員埼玉学園大学客員教授、文教学院大学講師など
厚生労働省ポータルサイト「こころの耳」委員

【著者のご案内】

「心の回復 6つの習慣」（集英社）、「ストレス一日決算主義」（NHK出版）、「メンタルヘルス対策の本」（労務行政）、「ビジネスマンの心の病気がわかる本」（講談社）、「ストレス教室」「働く人のメンタルヘルス教室」「メンタルサポート教室」（新興医学出版）、「Dr 山本のメール相談事例集」（労働調査会）、「図解やさしくわかる うつ病からの職場復帰」（なつめ社）など【DVD監修】「心療の達人」（全2巻 ケアネット）、「元気な職場をつくるメンタルヘルス」（全12巻、アスパクリエイト）など【CD監修】「予防のための音楽」『うつ』（デラ）、「心と体に効くCDブック」（宝島社）など

＜会場・駐車場のご案内＞

■交通

JR京浜東北線（根岸線）

「石川町駅」北口徒歩 3分

「関内駅」南口徒歩 13分

■駐車場

71台収容

自動車 20分毎 100円

自動2輪 30分毎 50円

5時間以上 一律1,500円

*自動2輪は5時間以上一律500円



こころの耳

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの耳 で検索

*働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供しています。ストレスチェック事例紹介 Q&A 等々



平成 29 年度かながわ労働プラザ自主事業 働く人のメンタルヘルス ～ストレス 1 日決算主義のすすめ～ 講座 受講申込書

受講者(ふりがな)	
会社/所属団体名	
住所	
電話番号・メールアドレス	
セミナーの情報源	

※ご提供いただきました個人情報は、講座の開催及びご案内に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。

※諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。