

メンタルヘルスセルフケア講座

近年、職場のストレスを原因とする心の不調は深刻な社会問題となっています。精神障害による労災認定件数は、6年連続で過去最高を更新し、さらに若年世代(15～39歳)の主要な死因の第1位が「自殺」となるなど、日本の若者のメンタルヘルスは極めて深刻な状況にあります。現在、多くの業界で人手不足が続く中、若手社員の作業密度と業務負荷が増大し、肉体的・精神的な疲労やストレスの蓄積による、メンタル不調のリスクが高まっています。

新規学卒者の約3人に1人が3年以内に離職する現状は、過度なストレスが、若手社員のキャリアの一つの課題となっていることを示しています。深刻な事態に陥る前に、心と身体の状態を正しく把握し、自分自身をケアする事が、何よりも重要です。本講座では、メンタルヘルスの専門家をお招きし、不調を悪化させずに整えるセルフケアの基礎知識と具体的な対処法を、相談事例を交えながら分かりやすく解説致します。若者と、この問題に関心をお持ちの全ての皆様に、ご理解とご認識を深めて頂ける大変良い機会です。ぜひ、ご参加下さい！

オンデマンド配信期間：2026/2/1(日)～3/31(火)迄

主な講義内容

- (1) 働く人のメンタルヘルス
- (2) 心療内科とメンタルヘルスセンターの違い
- (3) 職場のメンタルヘルスがさげばれている理由
- (4) 労働者の心の健康保持増進のための指針4つのケア
- (5) 健康的なストレスコーピング(対処法)
- (6) メンタルヘルスのキーワード(気づきとセルフコントロール)
- (7) 現代社会特有のストレスとライフスタイル
- (8) 健康的なライフスタイル(週単位から一日決算主義へ)
毎日5要素+「会話」をチェックしましょう
- (9) サポーターを持つ(相談相手がない:孤独・孤立を防ぐ)
- (10) 自分なりのストレス解消法をもつ
- (11) Dr.山本のストレス解消法
- (12) ストレスマネジメント(管理者の役割)
- (13) 職場のストレスと業務上の配慮
- (14) メール相談の一例
- (15) 働く人のメンタルヘルス(社会的な健康とは)
- (16) 自殺予防の十箇条(厚生労働省)
- (17) 「うつ」への対応(本人への対応、周囲のサポート)
- (18) うつ病の従来型と現代型
- (19) ラインによるケア(管理監督者の行うこと)
- (20) 話しやすい(良い)聴き方(聞く・聴く・訊くの違い)
- (21) ネットを用いたメンタルヘルスチェックメンタルろうさい

【講師紹介】



山本 晴義(やまもと はるよし) 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
センター長
医学博士(心身医学、産業医学、健康教育学)

産業精神医学、心療内科に精通するメンタルヘルスのエキスパート。うつ病を始めとする勤労者の精神疾患の予防や治療、職場復帰支援に日々取り組んでいる。その日のストレスをその日のうちに解消する「ストレス一日決算主義」を提唱している。

申込 (公財)神奈川県労働福祉協会
電話 045-633-5410
FAX 045-633-5412

神奈川県労働福祉協会

検索

お申込み
フォーム



※詳しくはホームページをご覧ください。

このような方におすすめです。

学生・新人・若手

- ・これから社会人として働くうえで、メンタルヘルスについて具体的に知っておきたい。
- ・人間関係のストレスを軽減するセルフケアの知識を学びたい。
- ・仕事を通じて成長したいが、今の職場でうまくやれるか、不安。
- ・仕事のストレスでモチベーションが上がらず悩んでいる。
- ・自分の心をうまくコントロールし、安定したパフォーマンスを発揮する技術を身につけたい。
- ・疲れやストレスをスッキリさせるノウハウ、習慣を知りたい、身に付けたい。
- ・能力やキャリアを向上させたいのに、今のままで成長できるか不安で焦っている。
- ・仕事の事で相談できる人がいない、孤立感がある。

管理職・人事採用担当

- ・今の若い人とのコミュニケーションやメンタルケアに苦慮している。
- ・新人・若手の能力を引き出して成長させたいが、これまでのやり方が、うまくいかない。
- ・若手社員の定着率を向上させたいが、メンタルヘルスの専門知識を知ること、育成・指導に活かしたい。
- ・メンタルヘルス不調の兆候の「気づき方」(ラインによるケア)と業務上の適切な配慮のポイントを知りたい。
- ・若手との適切なコミュニケーション(傾聴スキル)とストレスマネジメントの管理側からのアプローチを知りたい。
- ・組織全体で一貫したメンタルヘルス対策を推進し、「健康経営優良法人」の基盤を強化に活かしたい

受講者の声

※ご参考:今回初めて、若者向けのセルフケア講座のご講演を頂きます。以下は、一般勤労者対象のセルフケア講座のご感想です。

- ・元気に働いている先生のお姿が何より励みになりました。
- ・働くひとを応援して頂いた感が強いです。ありがとうございました。
- ・初めて受講しましたが、とても充実した内容で大変勉強になりました。今後の仕事と生活に活かしたいと思います。
- ・とても印象深かったです。心に響きました。役に立ちました。
- ・楽しい講義でした。いつまでも記憶に残したいです。行動したいと思います。ありがとうございました。感謝です。
- ・もっと早く講座を受け、役に立てたかったです。大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・資料も充実していてよかったです。お話しがすばらしく、あきないで聞けました。
- ・大変有意義なお話をありがとうございました。
- ・山本先生のお話を伺い、とてもよい機会となりました。ありがとうございました。
- ・求めている答えを知ることができたように感じます。本当にありがとうございました。
- ・2時間では短く感じました。お話を聞いて本当に良かったと思いました。

※切取らず、このまま送信して下さい。

若者のためのメンタルヘルスセルフケア講座 受講申込書

FAX 045-633-5412

受講者名	(氏名)	(フリガナ)
Email		電話番号 ※連絡がとりやすい番号をご記入下さい。
■現在の就労状況(アルバイト・パート含む)について教えてください。 <input type="checkbox"/> 就労している <input type="checkbox"/> 就職活動中 <input type="checkbox"/> 就労していない <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> その他 ()		
■宜しければお申込の理由を教えてください。		
■本講座を何でお知りになりましたか?(情報の入手先について)		
<input type="checkbox"/> 学校	<input type="checkbox"/> 知人	<input type="checkbox"/> ホームページ
<input type="checkbox"/> 広報誌	<input type="checkbox"/> 新聞	<input type="checkbox"/> SNS
<input type="checkbox"/> 労働組合	<input type="checkbox"/> 勤務先	<input type="checkbox"/> ネット
	<input type="checkbox"/> 会報機関誌	<input type="checkbox"/> メルマガ
	<input type="checkbox"/> その他()	<input type="checkbox"/> チラシ(場所)
		<input type="checkbox"/> その他()

※ご提供頂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。