

なんとなく元気がない…最近ミスが多くなった…
そのような従業員を見かけませんか？
ちょっとしたメンタルヘルス（心の健康）の
コツを知るだけで、
明日から職場の笑顔が増えるかもしれません。



無料

働く人のための

出前

メンタルヘルスセミナー ストレスチェック

よりよいワークライフバランスをたもつために

対象：従業員50人未満の中小企業事業所の皆様

メンタルヘルスセミナー・ストレスチェック あわせて30分～！

公認心理師等の専門家が貴事業所に出向く、もしくはオンラインにて出前セミナーや個別相談を開催します。日時や内容は、ご希望にあわせ調整いたします。（休日・夕方以降の開催についても相談に応じます）



メンタルヘルスセミナーって
どんなことをするの？

実施内容
(例)

- ランチタイムにあわせて…(30分)
 - 12:20～12:25 簡易版ストレスチェック
 - 12:25～12:50 ストレスとは何か
リラクゼーション方法など
- 社員研修の一環として(90分)
 - 15:00～15:30 ストレスチェックとは(解説・実践)
 - 15:30～16:00 職場でのストレスとの付き合い方
メンタル不調な社員への対応方法
 - 16:00～16:30 ストレスが引き起こす様々な
精神疾患への理解

受講された方の声

●メンタルヘルスに関する知識を体系的に学べ、精神疾患についても種類や症状がわかりました。職員だけでなく利用されている方々への支援にも活かしていきたいです。



お申し込み方法

裏面「申し込み用紙」をFAX・郵送にて送付ください。日時や内容等の御希望の詳細を確認のうえ、講師を派遣します。講師謝礼や旅費は不要です。開催1か月前までを目安にお申し込みください。

申し込み・お問い合わせ先
福井県健康福祉部障がい福祉課

福井市大手3丁目17番1号
TEL:0776-20-0634
Fax:0776-20-0639

申し込み用紙

福井県 障がい福祉課精神保健グループ あて

FAX:0776-20-0639

提出日： 年 月 日

事業所名		ご担当者名	
住所	〒	電話番号	
メールアドレス	@		
希望日 希望時間	第1希望日： 月 日 時 分 ～(分程度) 第2希望日： 月 日 時 分 ～(分程度) 第3希望日： 月 日 時 分 ～(分程度) ※オンライン希望の場合はチェック→ <input type="checkbox"/>		
実施場所・機器	場所： プロジェクター：あり・なし スクリーン：あり・なし パソコン：あり・なし		
事業所の業務内容	<input type="checkbox"/> 管理的職業 <input type="checkbox"/> 専門的職業 <input type="checkbox"/> 事務 <input type="checkbox"/> 販売 <input type="checkbox"/> サービス業 <input type="checkbox"/> 保安 <input type="checkbox"/> 農林 <input type="checkbox"/> 生産 <input type="checkbox"/> 輸送・機械運転 <input type="checkbox"/> 建設・採掘 <input type="checkbox"/> 運搬・清掃 <input type="checkbox"/> その他 { }		
参加従業員数	参加予定者： 人 (年代： 男女比(:)		
考えられるストレス の内容	<input type="checkbox"/> 人間関係 <input type="checkbox"/> ワークライフバランス <input type="checkbox"/> 仕事量 <input type="checkbox"/> その他 { }		
セミナーで学びたい 内容や要望	<input type="checkbox"/> ストレスとの付き合い方 <input type="checkbox"/> うつ病の基礎知識 <input type="checkbox"/> 精神疾患の基礎知識 <input type="checkbox"/> ストレスチェックの効果・活用方法 <input type="checkbox"/> 日常で取り入れられるリラクゼーション法 <input type="checkbox"/> その他 具体的に記載してください { }		

※講師の方との日程調整などの必要がありますので、お申込みは実施予定日の1か月前までを目安にお願いします。