

働く人のためのメンタルヘルスセミナー(ゲートキーパー養成講座)

参加事業者募集

働き盛り世代のこころの健康を守りたい！

射水市では**働き盛り世代である50歳代**の自殺者割合が県や国よりも高くなっています。また、**子育て世代である30歳代**の自殺者割合が増加傾向です。

昨今のストレス社会において、労働者自身によってこころの健康を保つ工夫をするとともに、事業場全体でメンタルヘルスケアの推進をすることが求められます。

市では公認心理師を派遣し、**こころの元気な職場づくり**をサポートします！

(参考:厚生労働省「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」)

セミナーの内容

対象	射水市内の事業所(参加者10名以上で開催可能) ※複数事業所が集まったの合同開催も可能です。 ※営利・宗教・政治等を目的として開催する場合は除きます。
期間	4月～3月 午前9時～午後8時までの間(※年末年始を除く)
講義時間	約60分
内容	・説明「市のメンタルヘルスに関する現状と対策」 ・講義、演習「質の良い睡眠のとり方」「ストレスとの上手なつきあい方」 「職場や家庭で使える人間関係を良くする会話の仕方」等
講師	公認心理師
講師派遣費用	無料 ※会場使用料などは事業所で負担してください。 ※会場の確保、参加者への周知等については事業所が行ってください。

※年間の講師派遣には限りがあるため、先着順での受付となります。ご了承ください。

講師の都合により、ご希望の日時でお受けできない場合があります。

ゲートキーパーとは

「自分や同僚等のこころの SOS に気づき、適切な対応ができる人」のことを言います。受講後に資格が与えられたり、今後、研修会等の参加を要請されることはありません。

働く人のためのメンタルヘルスセミナー

～これを聞いて、あなたもゲートキーパー～

ストレス社会において働く人のこころを守るためのコツをお伝えします。

困った時、自分や周りの人のこころの SOS に気づき、上手に声をかけあって、元気な会社で働きましょう。

対象

射水市内の事業所（参加10名以上で開催可能）

※営利・宗教・政治等を目的として開催する場合を除く

講義時間

約60分

講師

公認心理師

講師派遣費用

無料 ※会場使用料などは事務所で負担してください

申込書

コース (○をつけてください)	単独事業所での開催		
	複数事業所での合同開催		
事業所名			
担当者名	フリガナ		
連絡先	☎	-	-
	e-mail		
会場	(射水市)		
参加予定人数 (10人以上)	人		
希望日時 (午前9時～午後8時まで) ※年末年始を除く	第1希望	月 日 ()	時 分から (分間)
	第2希望	月 日 ()	時 分から (分間)
その他 ご要望等			

射水市保健センター（射水市中村38）

【申込み・問合せ先】 ☎0766(52)7070 FAX 0766(52)7071

e-mail hoken@city.imizu.lg.jp

開催の
30日以上前までに
申込みください