

# メンタルヘルス・ セルフケア促進セミナー

開催日 **2012年8月23日(木) 10:30~16:45**

会場 **日本生産性本部 92会議室(東京・渋谷)**



公益財団法人 日本生産性本部  
メンタル・ヘルス推進センター

## 開催にあたって

ストレスを引き起こす要因には様々なもの・ことがあり、それらの全てをなくすことは不可能です。要因への対応をなしつつも、ストレスをしなやかに受け止めるすべを身につけることが大切です。

職場メンタルヘルスの推進を適切に行うには、職場とそこで働く人を\*4つの側面からケアする必要があるといわれています。当セミナーでは、事業 職場におけるメンタルヘルス向上にお役立ていただくために、4つのケアのひとつである「セルフケア」について実習を含めて取り上げます。この機会に効果的なセルフケアのスキル(しなやかなストレスの受け止め方)について、一層のご理解と実践をお勧めします。

\*4つのケア:セルフケア、ラインケア、スタッフケア、事業場外資源によるケア

## こんな方におすすめ

事業所でメンタルヘルスを担当している方、自身のセルフケア力を高めたいと思っている方、セルフケアのスキルに関心のある方

## ～プログラム～

10:30~12:00

### ①「交流分析」で行動や考え方の傾向を理解し、 ストレスの対処法を知る

- ・「エゴグラム」を記入し、心(自我)の状態や働きに理解を深め、自分と他人の心のクセについて考える
- ・心のクセとストレスの関係を知る
- ・ストレス対処のために心を柔軟に働かせることの大切さを学ぶ

講師:学習院大学 学生相談室カウンセラー **細谷 紀江** 氏

14:40~16:10

### ③心のリラックス法で蓄積したストレスをコントロールする

- ・ストレスとリラックスのバランスをとることの必要性を学びます
- ・過剰な緊張をほぐし、無用なストレスを溜め込まない態勢を身につけます。
- ・簡易自律訓練法とリラックス呼吸法を習います~心や体の変化を感じてみましょう~
- ・日常場面でのリラックス法の使い方、期待できる効果を理解します

講師:メンタル・ヘルス推進センター 参与 **国吉 空** 氏

13:00~14:30

### ②ポジティブな自己抑制とアサーション行動で ストレス回避を身につける!

- ・ストレスを生まない自己表現
- ・思い込みをなくしてストレス回避
- ・自尊感情を軸に上手な妥協を学ぶ

講師:メンタル・ヘルス推進センター主任カウンセラー **宮田 真澄** 氏

16:15~16:45

### ④まとめ

グループに分かれて、ファシリテーターのもと、受講内容やセルフケアについて、意見交換を行います。今後の活動に向けての課題などを共有します。

(おわりに簡単なアンケートをご記入願います。)

# 受講要領

**対象** 事業所でメンタルヘルスを担当している方、自身のセルフケア力を高めたいと思っている方、セルフケアのスキルに関心のある方、など

※企業内の保健師、看護師などの保健スタッフ、及び産業医の方で、職場での実際の対応事例などにご興味のある方は、「メンタルヘルス職場対応セミナー」の受講をおすすめします。

※ご同業の方の受講はご遠慮いただく場合がございます。予めご了承下さい。

**申込方法** お申込みにつきましては、下記「個人情報の取り扱いについて」をお読みいただき、個人情報提供にご同意いただける場合は、所定欄に必要な事項を記入の上、郵送またはFAXにてお送り下さい。

**定員** 20名（開催日が近くなりますと、定員のため受付を締め切らせていただくことがありますので、お電話にてご確認の上、お申込下さい）

<b>受講料</b>	メンタル・ヘルス利用会員	23,100円
	健康保険組合・労働組合 生産性本部賛助会員、官公庁	25,200円
	— 般	31,500円

※上記料金は昼食代、資料代が含まれています。

**受講のご案内** 開催日2週間前頃に受講証及び請求書を発送いたします。

**お問い合わせ申込み先** (財)日本生産性本部  
メンタル・ヘルス推進センター  
「メンタルヘルス・セルフケア促進セミナー」係  
担当: 茨 (いばら)

〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3-1-1  
TEL 03-3409-1128  
FAX 03-3797-7214  
<http://consul.jpc-net.jp/mental/index.html>

----- キリトリ線 -----

FAX 03-3797-7214

## メンタルヘルス・セルフケア促進セミナー 受講申込書

年 月 日

組織名 \_\_\_\_\_

所在地 (〒 \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

TEL ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ FAX ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

### 従業員(組合員)数

受講料 (税込) いずれかに <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> メンタル・ヘルス利用会員	23,100円 ×	名
	<input type="checkbox"/> 生産性本部賛助会員、官公庁	25,200円 ×	名
	<input type="checkbox"/> 健康保険組合・労働組合	25,200円 ×	名
	<input type="checkbox"/> 一般	31,500円 ×	名

	氏名	所属・役職
派遣責任者		
参加者 1		
参加者 2		

### 個人情報の取扱について

- 取得した個人情報は、当本部個人情報保護方針 (<http://www.jpc-net.jp/others/kojinjoho.html>) に基づき、安全かつ厳密に管理いたします。
- 取得した個人情報は、標記セミナーの参加に関する事務連絡・手続きのみに使用するものとし、他の目的には一切使用いたしません。
- 必要な個人情報をご提供いただけなかった場合は、標記セミナーにご参加できない場合がございますことをご了承下さい。
- 取得した個人情報を第三者に提供することはありません。ただし、当本部では当セミナー開催における業務(経理処理、廃棄物処理等)に伴い個人情報を預託することがあります。預託先に対しては、契約等にて個人情報保護に関する監督を行っております。また、取得した個人情報は手続きが済み次第、当本部内において責任をもって廃棄します。
- お客様は、当本部に対していつでも、当本部が有しているお客様の個人情報をお客様に開示するよう求めることができます。また開示の結果、当該個人情報に誤りがある場合は、お客様は当本部に対して当該個人情報の訂正または削除を要求することができます。

<個人情報に関する窓口> 公益財団法人 日本生産性本部 総務部 個人情報保護担当窓口 〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3丁目1番1号  
TEL : 03-3409-1112 FAX : 03-3409-1986 個人情報保護管理者 公益財団法人 日本生産性本部 総務部長

### キャンセルポリシー

開催日の7営業日前からキャンセル料が発生しますのでご了承ください。

- 開催7営業日前～4営業日前：参加費の30%
- 開催3営業日前～1営業日前：参加費の50%
- 開催当日・不参加：参加費の全額

### 賛助会員 ご入会のおすすめ

日本生産性本部の活動にご賛同いただく賛助会員制度がございます。事業参加費の割引、会員対象の無料講演会など各種特典がございます。詳細は、本セミナー担当、または組織広報センター(03-3409-1116)までお気軽にお問い合わせ下さい。

### — メンタル・ヘルス推進センターのセミナーの位置づけについて —

まず基本を抑えたい方に ▼ メンタルヘルス基礎セミナー	..... [個別対応の方法をもっと学びたい方に].....▶	メンタルヘルス職場対応セミナー
	..... [リスク管理について対応策を検討中の方に].....▶	職場のメンタルトラブル対応シリーズ
	..... [「最近のワカモノ」への対応方法に興味がある方に].....▶	若者の「ココロのトリセツ」セミナー
	..... [職場復帰の方法論を知りたい方に].....▶	職場復帰支援セミナー
	..... [「セルフケア」について学びたい方に].....▶	セルフケア促進セミナー、心の再起力養成セミナー