

「メンタルヘルス（セルフケア）研修」のご案内

仕事で強いストレスを感じる労働者は6割を超え、精神障害の労災認定件数は年々増加し、令和6年度では初の1,000件超えの1,055件となる等、職場のメンタルヘルス対策の推進は喫緊の課題になります。

職場からメンタル不調者を出さない「一次予防」としては、職場環境の改善とともに、労働者の誰もが、自身のストレスに気づき、対処する知識・方法を身に付ける「セルフケア」が重要になります。

本研修では、「セルフケアカード」（研修ツール）を活用したワークショップ形式により、ストレスへの理解を深め、ストレスマネジメントの定着・習慣化を目指します。

御社のメンタルヘルス対策の推進にあたり、是非ご活用ください。

◆ 日 時 令和7年11月18日（火） 13:30 ～ 16:30 頃

◆ 会 場 神戸市立中央区文化センター 1103+1104号室

◆ 対 象 新入社員等若手社員、管理監督者 等

◆ 講 師 藤原 都子 氏

はみんぐふる社会保険労務士法人 みやこ事務所
代表社労士 / 精神保健福祉士

◆ 内 容

座 学： 職業人のストレス要因、ストレスの基礎知識、
ストレス反応の顕在化、 ストレスをマネジメント
する方法、コーピングとストレスの関係 等

ワーク： コーピング力の自己診断、自分の感情・気分を
理解する、認知の転換、セルフケアの習慣化、等



ストレスチェック義務化拡大へ

◆ 受講料（税込） 地区労働基準協会員 5,500 円/1名
非会員 6,050 円/1名

*本研修で使用する「セルフケアカード」の取扱については、HPの研修案内をご参照

*詳細は、神戸東労働基準協会HP「講習会・教育・研修会」⇒「その他の教育・研修会」
をご参照願います。 (<https://kobehigashi.com>)