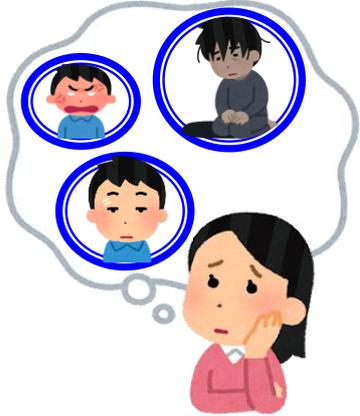


心に底に沈んだ“不安”と上手に付き合う！

職場のメンタルヘルス対策



あなたの部下や同僚、家族など、
・急に性格が怒りっぽくなった方
・いつも塞ぎこむようになった方
・何をしても無気力になった方
など周りにいませんか。

もしかして
メンタル不調の
サインかも???

いま、生活環境や仕事環境の変化などにより、強い不安感などストレスさらされ、精神が不安定になる方も増えてきています。経営面でも大きな影響となるため、会社としてもそこへのケアをしっかり行う必要があるでしょう。そこで、本講座では自分自身や、周りのメンタル不調な方への対応方法などを解説していきます。是非ご参加をお待ちしております。

講師 **おおたに なおこ** 大谷 尚子氏 トノエトノウ 代表
・産業カウンセラー



【講師プロフィール】

プログラマー・システムエンジニアとして、正社員から契約、派遣、個人事業主と、あらゆる契約体系を経験。従業員のメンタル面やコミュニケーションが気になり、産業カウンセラーに。その後、自ら苦手としていた片づけ下手を克服すべく整理収納アドバイザーを取得、個人宅の整理収納作業を行う。その中で片づけ、心の中において「整理収納」の考え方が通ずることに気がつき、精力的に講演活動を行う。

【講座内容】

1. 職場におけるメンタルヘルス対策の状況
2. メンタル不調は誰にでも起こりえる
3. 睡眠時間と不安・うつ傾向
4. ストレスとは
5. 心身の健康への配慮
6. ストレスを抜くための方法
7. メンタルヘルスが企業の成長に必要な理由
8. 部下や周りの人の変化に気づく
9. 相談の対応方法
10. 専門窓口を活用する

■日 時 令和7年1月16日(木) 13:30~16:30

■場 所 仙台市戦災復興記念館 5階会議室(仙台市青葉区大町2-12-1)

■定 員 60名

■受講料 会員1名 2,000円 } 受講料、当日受付にて
一般1名 8,000円 } (税込、テキスト代含む)

■申込方法 下記申込書に必要事項をご記入いただき、FAX等でお申し込みください。

■問合わせ (公社)仙台南法人会 TEL. 022-246-4520/FAX. 022-246-3614

■主 催 (公社)仙台南法人会 / (公社)仙台北法人会 / (公社)仙台中法人会
1/16(木)『職場のメンタルヘルス対策』参加申込書



QRコードもしくはFAXにて
申込をお願いします。

(公社)仙台南法人会 行 FAX:022-246-4520

お申込日(月 日)

会社名	(会 員 ・ 一 般)
住 所	T E L () - F A X () -
参加者名	参加者名

※ご記入いただいた情報は、法人会からの各種連絡・情報提供に利用するほか、参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。また、セミナー時に撮影した写真を当会会報「せんだい美名実」・ホームページにおいて公開する場合があります。