

# メンタルヘルスセミナー開催のご案内

平成29年度メンタルヘルスセミナーを開催しますので、ご案内します。

- ◆ 募集対象者……………組合員
- ◆ 参加費用……………無料
- ◆ 申込方法……………共済事務担当課へお申し込みください。  
※なお、申し込み多数の場合は当組合で調整し、共済事務担当課  
をとおしてご連絡します。
- ◆ 申込期限……………平成29年5月26日(金)
- ◆ 日程等



日 程	対 象 者	会 場	募 集 人 数	時 間
7月4日(火)	一般職	土浦市亀城プラザ	50名	午後1時から 午後4時30分まで ※受付開始は 午後12時30分から
7月6日(木)	一般職	市町村会館講堂	50名	
7月7日(金)	管理職	市町村会館講堂	100名	

## ◆ 講演・演習内容

内容は、「一般職」と「管理職」で異なります。

一般職対象の講演「毎日がワクワクする元気マネジメントセミナー」

管理職対象の講演「元気な組織づくりのための“職場環境改善”」

演習は、各回とも2～4名1組になり、実践的なコミュニケーションのとり方などを習得していただきます。

※内容は予告なく変更される場合があります。

## ◆ 講 師 ……(株)カイツック 皆川 芳弘 氏

### ～担当講師からメッセージ～

いよいよストレスチェック制度がスタートしました。この制度の目的は、メンタルヘルスの不調を未然に防止するために、職場環境の改善等により心理的負担を軽減する職場環境改善、働く人のストレスマネジメントの向上を促すセルフケアの二点が大きな目的とされています。

市町村職員の皆様のメンタルヘルスの状況を詳細に分析してみると、「ストレスの原因と考えられる因子」「ストレスによっておこる心身の反応」「ストレス反応に影響を与える他の因子」それぞれの項目に注目すべき特徴が明らかとなりました。今年の研修はその特徴と対策を中心に一般職の皆様にはセルフケア、管理職の皆様には職場環境改善をテーマに最新情報をお伝えしてまいります。今年も茨城の皆様と笑顔でお会いできることを楽しみにしております。



## こころとからだの健康相談

- ご家族皆様でご利用いただけます。
- 匿名で相談ができるので、プライバシーが守られます。
- 通話料・相談料は無料です。

気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調など、なんでもご相談いただけます。経験豊富な看護師・臨床心理士等の専門相談員が、懇切丁寧にお答えします。

### 心の相談ネットワーク

【受付時間】 月～金曜日 9:00～21:00  
土曜日 10:00～18:00  
(日曜日・祝日・1月1日～3日は休み)

### 【面接によるカウンセリング】

こころのお悩みの場合、事情に応じて対面によるカウンセリングが受けられます。

- 5回目まで無料となります。
- 県内4カ所の相談室があります。

 **0120-474-479**

携帯からも  
利用できます。

### 健康電話相談

【受付時間】 年中無休(24時間対応)

### 【健康・こころのオンライン】

PC・スマートフォン版サイト <https://www.healthy-hotline.com/>  
携帯版サイト <https://www.healthy-hotline.com/miba-kyo>  
ログインパスワード

