

# メンタルヘルスセミナー開催のご案内

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。
- 申込期限：2019年5月30日（木）
- 日程等



開催期日	対象者	会場	募集人数	日程
7月2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 午後12時30分から
7月3日(水)	一般職	茨城県市町村会館	50名	
7月4日(木)	管理職	茨城県市町村会館	120名	

※各開催日の申込状況により、受講日および受講会場の調整をさせていただくことがあります。

## ● 講演および演習内容

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人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)カイトック 皆川 芳弘 氏

### 担当講師からメッセージ

厚生労働省は職場でのパワーハラスメントを防ぐために、団体や企業に対して防止策を取り組むことを法律で義務付ける方針を固めました。これまでは「セクハラ」や「マタハラ」は防止策が義務付けられていましたが、「パワハラ」の法規制はありませんでした。今年度のメンタルヘルス研修は管理職・一般職の皆さんと共に、ハラスメントのない働きやすい職場を目指すためのポイントをご紹介します。

またストレスチェック制度の目的でもある職場環境改善の具体的な進め方や、ストレスマネジメントを促すセルフケアについても、実技で体験していただきます。今年度も皆さんが元気に笑顔で過ごせるような研修を企画してまいります。たくさんの皆さんとお会いできる日を楽しみにしております。



## うつ病の原因となるストレスにご用心

### 「まじめでいい人」がうつになりやすい

ストレスを感じやすいため込みやすい性格の「まじめでいい人」は要注意。がんばり過ぎてしまう上に、精神的なもろさをもっていることが多く、ストレスをため込みやすい傾向があります。ときには、できないことを申し訳なく思ったり恥じたりせずに「できません」と言うなど、自分の本音を周りに伝えることが大切です。



### ストレスを柔軟に受け止めよう

うつ病予防にはまず、上手なストレス解消法を身に付けて、原因となるストレスをため込まないことが重要です。



### 実践！ ストレス対処法

- ①まず、ストレスの原因を突き止める
- ②原因がわかったら、その問題を解決する方法をいくつか考える
- ③実行しやすい解決方法を選び、実行してみる
- ④その結果、うまくいったらその方法を続ける  
そうでなければ、もう一度考え直して別の方法で行う

記事提供：株式会社保険出版社