

# メンタルヘルスセミナーのご案内

ストレスと上手に付き合っていますか？本年度もメンタルヘルスセミナーを開催します。  
心身ともに良好な職場環境をつくるために、ぜひご利用ください。

- **募集対象者** 組合員
- **参加費用** 無料 ※会場までの交通費は自己負担となります。
- **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** 令和3年5月28日(金)
- **日程等**



期日	対象者	募集人数	会場	時間
7月6日(火)	一般職	50名	亀城プラザ	13時から16時30分まで ※受付開始 12時30分から
7月7日(水)	一般職	50名	茨城県市町村会館	
7月8日(木)	管理職	60名	茨城県市町村会館	

※新型コロナウイルスの感染拡大および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のでご了承ください。

- **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。

## 一般職の講演：「毎日ワクワク！元気カアップセミナー」

良好なコミュニケーションの取り方、受け方、自分を知るためのテスト等セルフケアについて確認していただきます。

## 管理職の講演：「元気な組織づくりを目指して」

アンガーマネジメントを取り入れたセルフコントロールを知ること、良好な人間関係を築く術等をお伝えします。

- 演習は各回とも、実践的なコミュニケーションの取り方などを習得していただきます。
  - 体験として、ストレッチリラクゼーションの時間がございますので、動きやすい服装での参加をお勧めします。
  - 自分の好きな香りで癒しの空間用フレッシュナーを作ります。好きな香りのアロマオイルでオリジナルスプレーを作しましょう。作ったものはお持ち帰りできます。
- ※内容は、予告なく変更される場合がありますのでご了承ください。

- **講師** (株)カイトック 皆川 芳弘 氏

担当講師  
から  
メッセージ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。

今年度の研修では、不安やストレスと上手に付き合う方法について、さまざまな角度から具体的な解決法をご紹介します。

自粛生活の中でも心が元気になる方法を、皆様と一緒に考える有意義な時間にしたいと思います。

今年度も皆様とお会いできることを心から楽しみにしております。



お問い合わせ先 福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412