

9月

# 木曜教室ご案内



(公社)熊本法人会  
TEL 353-2555

※ 今月は会場の都合により、水曜日開催です。ご了承ください。

## メンタルヘルスが組織を強くする ～事件は現場で起きてる～

昨今、働く人のメンタルヘルスケアへの関心が高まっております。ストレスとうまく付き合うにはどうしたらいいのか、また管理者としてストレスの原因やメンタルの不調の知識を習得し、部下指導ができる「ラインケア」の方法を実習しメンタル耐性を強くします。相聞コンチェルト渡部氏を講師に迎えて講義だけでなく、ワークを交えながらお話し頂きます。

※ラインケアとは、課長・部長などの職責にある管理監督員(＝ライン)が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策です。

\* 日 時 令和6年 **9** 月 **11** 日 (水) 13:30 ~ 16:30

\* 場 所 くまもと県民交流館パレア 会議室1 [テトリアくまもとビル(鶴屋百貨店東館9F)]

\* 講 師 産業カウンセラー  
キャリアコンサルタント 交流分析士 渡部 富美子 氏

\* 受講料 **無 料** (但し、非会員は1名につき4,000円)



満席の場合のみ、折り返しご連絡致します。予めご了承ください。

\* 講座内容

### ■ こころの健康・ストレスについて

- ・ 相対的ストレス度・心身行動面の変化・過重労働との関係性

### ■ メンタル不調の症状

- ・ うつ病・適応障害・双極性障害・統合失調症等症状を知る。  
不調になる前の予防とは

### ■ 部下指導に欠かせない「ラインケア」とは

- ・ 4つのメンタルヘルスケアの大切さ

### ■ ストレスマネジメント

- ・ ストレス対処法・ゆるめる大切さ

### ■ リラクゼーション

- ・ 呼吸法について (実習体感)



\* 定 員 80名 (予定)

※ 下記をご記入の上、9/3(火)までにFAXを頂きますようお願いいたします。なお、当日受付にご提出下さい。

申込み先 FAX : 353-2556

令和6年9月木曜教室申込書 / 当日出席票			
会社名		TEL	
所在地		FAX	
お名前 フルネームを記入		申込計	名