

## 自分を守り、仲間を守る。その鍵は‘‘コミュニケーション‘‘

メンタルヘルスへの理解や対策が進む一方で、不調や離職がなかなか減らない——。そうした状況の中で、ストレス事案の発生「予防」がメンタルヘルスの中心的な課題としてますます注目されています。

職場における最大のストレス要因が「人間関係」であることは広く知られていますが、その人間関係を形作る鍵は「コミュニケーション」です。コミュニケーションは、ストレスを生み出す原因になることもあれば、適切に調整することでストレスを緩和させたり解消させる力も持っています。

そこで今こそ、そうした観点からあらためてコミュニケーションについて学び直そう、というのが本講座のテーマです。

セルフケア、ラインケア、ハラスメントなどの基本課題、そして、互いにストレスのない関係を築くためにどのようなセルフマネジメントが必要か——コミュニケーションの視座から理解を深め心のスキルを磨くトピックをあつめて学んで参ります。

是非ふるってご参加ください。

### 【自分を守り、仲間を守る。その鍵は‘‘コミュニケーション‘‘ 実施要領】

開催日時	2026年6月25日(木) 14:00~16:30 (受付開始時間13:30~)
開催場所	TJKプラザ B1F 多目的ルーム 東京都千代田区富士見1-12-8
講師	山崎 友丈 氏(TJKメンタルヘルスセンター 所長)
対象者	TJK 被保険者である新入社員から管理監督職を含めた全ての方
定員	90名 ※お申し込みは先着順とさせていただきます。
参加費用	無 料
申込方法	TJK ホームページ>事業所の方へ>各種セミナー、健康教室等
申込期限	<b><u>2026年6月10日(水)</u></b>

★「保養施設・運動施設の利用およびイベント・教室等の参加における個人情報の取り扱いについて」をお読みいただき、同意の上、氏名欄にご記入ください。個人情報の取り扱いについてはホームページに掲載しています。

(<https://www.tjk.gr.jp/tjk/privacy-policy/management03/>)

～ お問い合わせ先 ～  
東中野保健センター 健康管理グループ  
TEL 03-3360-5951