

第 26 回 メンタルヘルスコミュニケーションセミナー

本セミナーは職場のメンタルヘルスケアの4つのケアにおいて、主にラインケアや事業場内産業保健スタッフによるケアの担い手となる人が対象です。

職場には様々なストレス要因がありますが、中でも人間関係や仕事に関わる問題は多くの人にとってストレス要因となっていると言われています。ストレスは我々のメンタルヘルスに大きな影響を及ぼしており、職場ストレスを軽減することがメンタルヘルス対策の重要な方策のひとつとされてきました。特にストレス要因と関わりの深いコミュニケーションについては、コロナ禍をきっかけにその在り方が大きく変化したことから、基本的なことを含めて改めて見直していく必要があります。

そこで本セミナーでは、職場におけるコミュニケーションの基本的構造や特徴を学ぶとともに、コミュニケーションに大きな影響を与える自分自身の特徴についてもグループワークを通じて振り返っていききたいと思います。

みなさまのお申込みをお待ちしております。

【 第 26 回メンタルヘルスコミュニケーションセミナー 実施要領 】

開催日時	2025 年 11 月 27 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	須藤 克利 氏(TJKメンタルヘルスセンター)
対 象 者	TJK 被保険者である管理監督職および人事・総務・労務・健康管理担当の方
定 員	50名(1事業所につき1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	2025 年 11 月 12 日(水)

★「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