

# 第33期メンタルヘルスカウンセラー育成セミナー開催案内

本セミナーは、メンタルヘルス不調者の早期発見など社内でのメンタルヘルスに関する問題発生を未然に防ぎ、産業医等との橋渡し役といった職場環境づくりができる方の育成を目的としております。

セミナー内で管理者としての意見・発表をしていただくこともございますので、参加対象は下記の全日程に参加できる総務、人事担当責任者(相当職含む)の方とさせていただきます。この機会には是非ご参加ください。

業務ご多忙中のことと存じますが、ご出席につきまして特別のご配慮をいただきますようお願いいたします。修了時には、修了証書をお渡しいたします。

## 【第33期 メンタルヘルスカウンセラー育成セミナー実施要領】

開催日時	1回目－2026年 4月23日(木) 14:00～16:30 2回目－2026年 5月21日(木) 14:00～16:30 3回目－2026年 6月18日(木) 14:00～16:30 4回目－2026年 7月16日(木) 14:00～16:30 5回目－2026年 8月20日(木) 14:00～16:30 6回目－2026年 9月17日(木) 14:00～16:30 懇親会：17:00～18:30 計6回で1開催となります。
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 ※懇親会はK-キャビン(TJKプラザ3階)で開催いたします。
講師	山崎 友丈 氏(TJKメンタルヘルスセンター所長)
講義内容	全6回を通して、以下の内容で開催いたします。  ① メンタルヘルス対策がなぜ必要なのか ー急増するトラブル事例に学ぶー <ol style="list-style-type: none"><li>1) 時代背景と労働問題を知る</li><li>2) 多様化・深刻化する職場のストレス</li><li>3) ストレスとメンタルヘルスとの関係は？</li></ol> ② メンタルヘルスの必要性と基礎知識 <ol style="list-style-type: none"><li>1) メンタルヘルスとは何か</li><li>2) メンタルヘルスの必要性</li></ol> ③ ストレスの基礎知識とストレスに対する考え方 <ol style="list-style-type: none"><li>1) ストレスとは何か</li><li>2) ストレッサーの種類</li><li>3) ストレッサーについて</li><li>4) 職場のストレス要因</li><li>5) ストレスに陥るとどうなるか</li><li>6) ストレスが身体に及ぼす影響 (神経・脳・伝達物質・免疫)(睡眠のメカニズム・睡眠障害)</li></ol> ④ ストレスと心の病 <ol style="list-style-type: none"><li>1) 職場内で発生する心の病</li></ol>

	<p>2) 職場で起こる病気 3) 早期発見、ストレスの予防、ストレスの対処法</p> <p>⑤ メンタルヘルス・ケア対策の具体的すすめ方 1) 4つのケア推進とは – 関係者の密接な関係が必要 2) カギ握る管理者の自己管理&amp;部下管理=早期発見へ 3) 求められる社内体制の整備</p> <p>⑥ 復職プログラムの考え方・すすめ方 1) 復職可否の判断は 2) 復職準備 – どの職場に? 職位は? 業務内容は? 勤務形態は? 3) リハビリ勤務の注意点 4) 復職後のケアと再発防止策</p> <p>⑦ 実務問題Q &amp; A 1) 医療機関の受診をすすめる場合の注意点 2) 受診・休養に応じないとき 3) 休職・復職を繰り返す場合 4) 個人情報保護の問題は 5) 家族との連携における注意点</p> <p>⑧ 発達障害と理解と対策</p> <p>⑨ 事例の検討</p>
対象者	TJKの被保険者であり全課程に出席できる総務、人事担当責任者(相当職含む)の方
参加時の 注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・セミナーを2回欠席された方は、それ以降の参加をお断りさせていただきます。</li> <li>・当日30分以上の遅刻・早退された場合、その回は欠席の扱いとなります。</li> <li>・キャンセルや出席者を変更される場合には、必ず事前にご連絡ください。</li> <li>・最終回に修了者の方に、当組合より本セミナーの「修了証」をお渡しいたします。</li> </ul>
定員	40名(1事業所につき1名) ※お申し込みは先着順となります。
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4月8日(水)</u></b>
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

★「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