

メンタルヘルスセミナー 基礎研修

変化の時代をいきいき元気に生き抜くための
心とくらしのマネジメント講座

2025年は、社会全体が大きな変化の季節に差し掛かっているようです。身近なところから少し遠いところまで、様々なことが巻き起こり、少し落ち着かない思いの方も多いのではないのでしょうか。そのような環境の中で、人は心が沸き立つように感じることもあれば、不安に襲われたりすることもあるでしょう。環境変化は一般にストレスリスクが生じやすい条件となり、そのような時こそ、セルフケアを磨くことが大切です。

そこで今年度のメンタルヘルスセミナーでは、変化の時代をいきいきと乗り越えることに焦点を当て、長年の社会的な停滞で少し内向き、後ろ向きになりがちな心に元気や勇気を取り戻しつつ、日頃のセルフマネジメントのポイントもしっかり押さえられるプログラムでお届けします。

若手からベテランまで、どなたでも役立つ内容ですので、どうぞふってご参加ください。みなさまのお申し込みをお待ちしております。

【メンタルヘルスセミナー 基礎研修 実施要領】

開催日時	2025年11月13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	2025年10月29日(水)

※6月26日(木)に開催した内容と同様になります。

★「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