

# 新世代ワーカーのための ストレス・マネジメント講座

現在、各社では入社後3年未満の離職率の高さが大きな問題になっています。厳しい経済環境の中で、TJK加入各社においても、業務ストレスはますます高まる傾向にあります。特に、新卒の方や社歴の浅い社員の方々は、生活環境の大きな変化に加え、新しい職場や仕事に直面し、大きなストレスを抱えがちになります。そこで、そうした若い世代の方々を対象に、ストレスに負けず、慣れない環境にも生き生きと適応し、自分らしさを発揮していける自分を守り育むための、さまざまな知恵やスキルを学べるセミナーを実施します。新入社員のみなさまの研修にぜひご活用ください。

## 【新世代ワーカーのためのストレス・マネジメント講座実施要領】

開催日時	① 2026年4月16日(木) 14:00～16:30(受付開始時間13:30～) ② 2026年4月22日(水) 14:00～16:30(受付開始時間13:30～) ※両日程の重複申し込み、参加はご遠慮ください。
開催場所	JJK会館 2F ABルーム 東京都中央区築地 4-1-14 (アクセスURL <a href="https://www.jjk.or.jp/organization-management/#map">https://www.jjk.or.jp/organization-management/#map</a> ) ※ TJKプラザではございませんのでご注意ください
講 師	山崎 友丈 氏(TJKメンタルヘルスセンター 所長)
内 容	1. 環境変化とストレス 2. ストレスを知る 3. ストレス対処と予防 4. ストレス耐性を高める 5. 可能性を拓く思考 6. 人間関係とコミュニケーション 7. 自分を生かし組織を活かす
対 象 者	TJKの被保険者である2026年度新入社員から入社3年程度の方
定 員	各回140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	① <u>2026年4月1日(水)</u> ② <u>2026年4月7日(火)</u>

★「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