

# メンタルヘルス オンラインセミナー のご案内

平素は、当組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り御礼申し上げます。当組合では、国からの「保険者機能強化支援事業補助金」による事業として、メンタルヘルス対策に取り組んでおります。今年度につきましては、今年度につきましては、メンタルヘルスに関する基礎的なセミナー及び4月に施行されるパワハラ防止法を踏まえたハラスメントセミナーを企画しておりますので、是非ご参加ください。



講師：清家香代

ティーペック株式会社認定講師

産業カウンセラー・キャリアコンサルタント

## セミナープログラム

### セルフケアの基礎を学ぶ

2月14日（月） 14時～16時

3月15日（火） 14時～16時

### ラインケアの基礎を学ぶ

2月16日（水） 14時～16時

3月18日（金） 14時～16時

### 職場のハラスメントを学ぶ

2月21日（月） 14時～16時

3月22日（火） 14時～16時

### 周囲の人との コミュニケーションを学ぶ

2月22日（火） 14時～16時

3月23日（水） 14時～16時

参加費はすべて**無料**です！

プログラムの詳細及びお申込み方法は次ページをご覧ください

## 開催スケジュール

テーマ	内容	日時①	日時②
①セルフケアの基礎を学ぶ	はじめに 1. 世の中の現状とメンタルヘルス対応の意義 2. ストレスの基礎知識 3. ストレス対処の方法を知る (4つのアプローチ) まとめ	2月14日 (月) 14時～16時	3月15日 (火) 14時～16時
②ラインケアの基礎を学ぶ	はじめに 1. 世の中の現状とメンタルヘルス対応の意義 2. 職業性ストレスモデルから対応を考える 3. 管理職の役割<みる-きく-つなぐ> まとめ	2月16日 (水) 14時～16時	3月18日 (金) 14時～16時
③職場のハラスメント防止を学ぶ	はじめに 1. ハラスメント対策に関する基本知識 2. ハラスメントの理解を深める 3. ハラスメントのない職場づくりを考える まとめ	2月21日 (月) 14時～16時	3月22日 (火) 14時～16時
④周囲の人とのコミュニケーションを学ぶ	はじめに 1. 人間関係によるストレスとコミュニケーション 2. ストレスを与えないコミュニケーションスキル 3. ストレスを溜めないコミュニケーションスキル まとめ	2月22日 (火) 14時～16時	3月23日 (水) 14時～16時

各テーマ同じ内容で2日間開催いたします。どちらかの日程でお申し込みください。  
1つのセミナーにお申込みいただくと、すべてのセミナーの参加 URL をお送りいたします。

**会場** zoomにて開催（申込完了次第、申込者にURLをお送りいたします）

**対象** 愛知県トラック事業健康保険組合に加入する事業所及び被保険者

**定員** 各セミナー 100名まで

**締切** それぞれのセミナー開催日の前日まで

本セミナーはzoomを用いたミーティングで行います。  
参加をご希望の方は、下記URLまたはQRコードからお申し込みください。

**URL** <https://questionnaire.shaho-chubu.co.jp/truckkenpo01>

愛知県トラック事業健康保険組合ホームページからもお申込みいただけます。

愛知県トラック事業健康保険組合

検索



QRコードはこちらから

主催：愛知県トラック事業健康保険組合  
事業委託先：株式会社社会保険研究所 ティーパック株式会社  
問い合わせ先：株式会社社会保険研究所 ☎052-951-0261