

なんとなく元気がない…最近ミスが多くなった…  
そのような従業員を見かけませんか？  
ちょっとしたメンタルヘルス（心の健康）の  
コツを知るだけで、  
明日から職場の笑顔が増えるかもしれません。



無料

# 働く人のための

# メンタルヘルスセミナー ストレスチェック

よりよいワークライフバランスをたもつために

対象：従業員50人未満の中小企業事業所の皆様

メンタルヘルスセミナー・ストレスチェック あわせて30分～！

公認心理師等の専門家が貴事業所に出向く、もしくはオンラインにて出前セミナーや個別相談を開催します。日時や内容は、ご希望にあわせ調整いたします。（休日・夕方以降の開催についても相談に応じます）



メンタルヘルスセミナーって  
どんなことをするの？

実施内容（例）

- ランチタイムにあわせて…(30分)
  - 12:20～12:25 簡易版ストレスチェック
  - 12:25～12:50 ストレスとは何か  
リラクゼーション方法など
- 社員研修の一環として(90分)
  - 15:00～15:30 ストレスチェックとは(解説・実践)
  - 15:30～16:00 職場でのストレスとの付き合い方  
メンタル不調な社員への対応方法
  - 16:00～16:30 ストレスが引き起こす様々な  
精神疾患への理解

受講された方の声

●メンタルヘルスに関する知識を体系的に学べ、精神疾患についても種類や症状がわかりました。職員だけでなく利用されている方々への支援にも活かしていきたいです。

新型コロナウイルス  
拡大防止対策について  
新型コロナウイルス感染拡大防止  
対策を徹底し実施いたします。開催  
の際には感染対策にご協力下さい。

## お申し込み方法

裏面「申し込み用紙」をFAX・郵送にて送付ください。日時や内容等の御希望の詳細を確認のうえ、講師を派遣します。講師謝礼や旅費は不要です。開催1か月前までを目安にお申し込みください。

申し込み・お問い合わせ先  
福井県健康福祉部障がい福祉課

福井市大手3丁目17番1号  
TEL:0776-20-0634  
Fax:0776-20-0639

