

メ

ン

タ

ル

ヘ

ル

ス

研修

## ういす“阿佐ヶ谷駅前保育園”

### 仕事をする上で精神の健康状態維持はとても大事！

仕事をしていると「気が重い」「仕事をしたくない」「疲れが取れない」などと思うことがありますよね。体調不良や季節の変わり目だから、という理由もありますが、もしかしたらメンタルの不調が原因かもしれません。現代の日本でメンタルの不調やストレスを抱えている社会人はとても多く、その結果仕事だけでなくプライベートまで俯きがちな日々を過ごしてしまう方も少なくありません。「メンタルヘルスについて正しい知識を身につけ、ご自身を含め周りの環境も良くする」そのために何を考え、行動するかを学びましょう。



#### 日程・実施内容

第1回 『メンタルヘルスケアとは何か』 令和7年11月20日（木） 13時30分～14時50分	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスケアの重要性</li> <li>現代の労働者の心の健康問題</li> <li>メンタル不調の原因は？</li> </ul>
第2回 『自身のメンタル状態を知る』 令和7年12月22日（月） 13時30分～14時50分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスアセスメントチェック</li> <li>高ストレス者への対応</li> </ul>
第3回 『ストレスの対処方法を知る』 令和8年1月29日（木） 13時30分～14時50分	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスコーピング</li> <li>ストレスコーピングの実施方法</li> <li>未知のコーピングに触れる</li> </ul>
第4回 『職場を良くする対人関係構築術』 令和8年2月27日（金） 13時30分～14時50分	<ul style="list-style-type: none"> <li>コミュニケーションスキルの必要性</li> <li>人によって異なるコミュニケーションスタイル</li> <li>アサーティブな関係を維持するために</li> </ul>

※各研修時間は40分を想定しております。

※本研修について、ご参加を表明された方は当日の欠席等はおやめください。

研修参加お問い合わせ：03（5327）8622（担当：原田）

申し込み締め切り：研修実施日の10日前まで