



実務に役立つ人事労務セミナー

《半日コース》

管理者が知っておきたい **メンタルヘルスの基本知識と対応策**

～イキイキとした職場環境で新入社員を迎えるために！！～

日時

平成23年3月16日(水) 午後2時～午後5時(3時間)

場所

株式会社 海邦総研 研修室 【沖縄海邦銀行 松尾支店 3階】  
〒900-0015 那覇市久茂地三丁目29番62号

講師

**平田 美樹** 氏 (MIOメンタルネットワーク 代表・Behavioral Health コンサルタント)  
**大城 朝野** 氏 (MIOメンタルネットワーク シニア産業カウンセラー)

セミナーのねらい

近頃では耳慣れた感もある“うつ”をはじめとした「メンタルヘルス不全」。この状態に悩む方は増加の一途をたどっています。メンタルヘルスの問題はプライバシーと密接な関係にあり、外見からの確認も難しく対処が遅れがちです。結果として企業に大きな損失を与えるケースも多々あります。職場でこうした問題に直面した時、管理者としてどう対処すべきなのでしょう？

本セミナーは、**メンタル不調者の休職・復職支援、不調者をつくらないメンタルヘルス対策、人事担当者のストレス対処法等の基本的知識と役立つ心理学**を事例のケーススタディ(演習)を交えつつ学んでいただきます。明日から職場で活かせる具体策、見落としがちな「管理者自身のケア」についても実践的に活かせるポイントをわかりやすく解説いたします。

◆本セミナーでは、以下の方におすすめです！！

- 部下、後輩をもつ管理職・職場リーダー
- 人事・総務部等各部門の管理者および担当者
- 職場のメンタルヘルス対策の推進担当者

セミナープログラム

1 ケースで学ぶメンタルヘルス事例

～こんな時どうしますか？～

**【ケーススタディ】 ある20代社員のケース**

- ・メンタルヘルスの不調から休職、復職まで
- ・ケースで考える
- ・職場の支援、必要なことは？

2 メンタルヘルスの基本知識と役立つ心理学

～不調者を出さないために大切なことは？～

- (1) メンタルヘルスとは何か ～基本知識を学ぶ
- (2) 気になる沖縄県のメンタルヘルス事情
  - ・はたらく人を取りまく現状

(3) 「予防」の知識を身につける～日々の積み重ねが大切

- ・ストレスマネジメントのすすめとそのポイント
- ・セルフケアの重要性
- ・継続から生まれる予防効果

(4) コミュニケーションを活かすには？

- ・コミュニケーションとストレスの関係

(5) 復職はしたけれど・・・～場所をつくることの重要性

- ・医療と就業のハードルの違い
- ・本人の気持ちを大切に ～聞くことの大切さ

3 質疑応答 **聞きたくても聞けなかったあの疑問を解消！**

- ・こんなときどうする？
- ・管理者自身が“元気”であるために

お申込みの方法、会場へのアクセスについては裏面をご覧ください。

あなたの未来をぐんぐんとサポート！

## 講師紹介

### 平田 美樹（ひらた・みき）氏 「MIOメンタルネットワーク」代表

精神科領域の看護師勤務から、メンタル失調の「予防」の大切さ、サポートの必要性を実感しメンタルヘルスの道を志す。2010年MIOメンタルネットワーク設立。産業カウンセラー協会、看護大学、県機関等でコンサルタント、専門相談委員、EAPのメンタルヘルス・セミナー等に従事。「出会った人を大切に！」「バランスの取れたライフスタイル」を提唱する。Behavioral Health コンサルタント。日本産業カウンセリング学会、アウェアネス、解決志向アプローチ研究会 会員。

### 大城 朝野（おおしろ・あさの）氏 「MIOメンタルネットワーク」シニア産業カウンセラー

日本産業カウンセラー協会沖縄支部にて実技指導者、派遣カウンセラー、講師等を務め、国・県関係機関等でカウンセラーを歴任。働く人の幸せを応援する“HAPPY サポーター”としてメンタルヘルス活動に取り組む。シニア産業カウンセラー、社会保険労務士。日本産業カウンセラー協会、日本トランスパーソナル学会、アウェアネス 他 会員。

## お申し込み方法・受講料など

【お申し込み方法】下記セミナー受講申込書をご記入のうえFAXにてお申込みください。後日、受講票と請求書をお送りします。

【受講料】1名さまにつき、会員:6,300円  
非会員:8,400円（消費税込み）

- ※ 主催者、講師の諸般の都合により開催中止の場合もございます。
- ※ 申し込み後にキャンセルされる場合は、セミナー開催日の前日までにご連絡ください。セミナー当日のキャンセルは、受講料の返金を致しかねますのでご了承ください。

【お問い合わせ】株式会社海邦総研 人材開発部  
担当:安田・屋比久  
TEL:098-869-8732、8700  
http://www.kaiho-ri.jp/  
申込書はホームページからも印刷が可能です。

## 会場案内図



## ご協力をお願い

ご来場の際は、お近くの有料駐車場をご利用頂くか、バス、タクシー、モノレール等をご利用ください。

\*\*\* 申込先 FAX **098-869-7800** 送付状は不要です。そのまま、ご送信ください。\*\*\*

## セミナー受講申込書

お申込日 H 年 月 日

平成 23 年 3 月 16 日(水)	海邦ビジネス倶楽部会員 ※○印で囲んでください ( 会 員 ・非 会 員 )	海邦銀行お取引店 【取引店名: 支店】	
管理者が知っておきたいメンタルヘルスの基本知識と対応策	業 種	主要取扱品	従業員数
会社名 ※正式名称をご記入下さい			名
代表者名	ご連絡担当者		
会社所在地 ( - )	お名前		
	部署・役職名		
TEL:	FAX:	e-mail:	
受講者名	所属部署名	役職名	
フリガナ			
フリガナ			

※個人情報の取扱いについて:ご記入頂きました個人情報につきましては、当社サービスの案内やセミナー開催に関する情報を提供する以外の目的では利用いたしません。また、登録情報は厳重に管理し、第三者に開示することは一切ございません。