

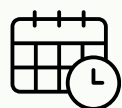
## 第1回 社員を守る・身近な人を守る

# メンタルヘルスケア 実践セミナー

参加  
無料

オンライン  
開催

多様化する現代のストレスに対応し、社員の心の健康を守ることは、会社を育てるために不可欠です。本セミナーでは、ゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場で行動を起こし、健やかな職場づくりに役立てていきましょう。



1/29 (水)

13:30~15:00

※第1部 13:30~14:30 第2部 14:30~15:00

### 第1部

▶ゲートキーパー養成研修

## 「女性社員のメンタルサポート」

～ハラスメントにおびえない女性特有のメンタルサポート～

女性は、ホルモンバランスの変化等から男性よりもうつになりやすく、特に産後うつは自殺のリスクも高いと言われています。女性特有のメンタルヘルスの特徴について理解し、ハラスメントに留意し、配慮をしたコミュニケーション方法について学んでいただきます。また支援側である、ゲートキーパー自身のメンタルヘルスも重要となるため、セルフヘルスケアについても学んでいただきます。

### 第2部

▶実践のワークショップ

## 「実践！ゲートキーパースキル習得」

※当日はA4サイズの白紙と筆記用具をご用意ください。

第1部で学んだ女性への対応について、ゲートキーパーの役割を、個人ワーク・グループワークでの事例検討を通して体験的し、習得していきます。ワーク後は、講師の解説により、さらに理解を深めることで、日常生活での実践につなげていきます。

### 講師紹介

月川 涼子（つきかわ りょうこ）氏

キャリアコンサルティング技能士2級、公認心理師

新卒で人材派遣会社にてコーディネーターとして勤務した後、化粧品会社の販売職に転身。10年間、女性顧客のカウンセリングや、店長として多くの女性スタッフと接する中で、女性のライフキャリアや心身の健康の大切さを実感する。その後、行政の委託機関にて母親向けのキャリア支援、女性向け窓口相談に携わり、ハラスメントについての面談や、女子学生に対しての講義を行った。



令和6年度 第1回社員を守る・身近な人を守る  
メンタルヘルスケア実践セミナー

▶ 参加申込書 ◀

【オンライン開催】

●使用アプリ：ZOOM

※希望の方には、ZOOM 接続マニュアルをお送りいたします。下記申込書にチェックをお付けください。  
また、ZOOM 操作が不安な方は事前にサポートいたしますので、下記お問合せ先にご連絡ください。

■ホームページでのお申込み

<https://business.formmailer.jp/lp/df4ff55f180366>



■ホームページでのお申込み **FAX : 054-252-3001**

※必要事項をご記入のうえ上記までお送りください

氏名	(フリガナ)		
企業名		所属	
所在地			
電話番号		メールアドレス	
マニュアル 送付			

申込締め切り：1月27日（月）

ご予約いただいた方には前日までに、当日のミーティングIDをメールにてお送りいたします。

お問合せ先

令和6年度 静岡県企業向け自殺対策人材養成事業事務局  
【受託企業】東海道シグマ 静岡市葵区御幸町8-1JADEビル6階

**TEL : 0120-034-036**

E-mail : kyoiku@sigma-jp.co.jp (担当：西田・田代)