

平成30年度

# メンタルヘルス基礎研修

近年職場でのストレスから、心の病による休職や離職が増加し、深刻な社会問題となっています。自分自身、そして職場の同僚、後輩、部下への対応を理解して、良好な職場を築いていきましょう。

(対象者)職場のストレスについて基礎から学びたい方

<b>日時</b> ：平成30年12月5日(水) <b>時間</b> ：10:00～15:00 (9:30から受付) <b>会場</b> ：カルタスホール会議室 (北浦和ターミナルビル 3F) *北浦和駅徒歩2分 さいたま市浦和区北浦和1-7-1	<b>受講費</b>	協会会員	一般・非会員
		6,000円	9,000円


**< 内容 >** \*内容が一部変更する場合があります。予めご了承ください

**【午前】**

- ストレスとは
- ストレスの仕組みと解消法
- ストレスチェック
- リラクゼーション法(身体・頭へのアプローチ)

**【午後】**

- リラクゼーション法(心へのアプローチ)
- ストレスケアのための社内会話術
- ストレスをためないコツ



**<講師紹介>** 日本カウンセリング心理学研究所 所長  
特定非営利活動法人  
埼玉カウンセリングセンター 代表理事  
**高倉 恵子 氏**



小学校教諭、保育所経営を経て心理カウンセラーに。専門分野は、カウンセリング心理学。面接、電話、訪問などによる心理カウンセリング、教育・子育て・DVなどに関わる相談員のための研修会のアドバイザー、一般社会人対象の「傾聴講座」「コミュニケーション・スキルアップ講座」「職場のメンタルヘルス」の講師など、全国で活動している。東日本大震災の被災者支援では、さいたまスーパーアリーナに避難された方に対して実施後、同年9月に始めた仮設住宅でのこころのケア活動は、現在も続けている。

- ◆日本カウンセリング学会「認定スーパーバイザー」
- ◆日本カウンセリング学会認定カウンセラー会危機支援委員長
- ◆東京家政大学生涯学習センター 講師
- ◆彩の国いきがい大学 講師
- ◆アフェクションサイコセラピスト

----- 切らずにそのままFAXしてください -----

## メンタルヘルス研修 受講申込書 FAX 048-825-6481

会社・団体名			業種		
所在地	〒	—	会員・一般	<input type="checkbox"/> 当協会会員 <input type="checkbox"/> 一般・非会員	
ご担当者名			TEL		
所属(部・課)			FAX		
(フリガナ) 氏名	所属部署・役職	性別	年齢	受講希望 *いずれかに○印	
( )		男・女	歳	午前・午後・両方	
( )		男・女	歳	午前・午後・両方	
( )		男・女	歳	午前・午後・両方	
その他 *必ずご確認ください	◆申込受理後、受講票、会場案内図及び請求書を送付いたします。 ◆受講料は納入期日までにお支払いください。なお、送金手数料は貴社にてご負担くださるようお願い申し上げます。 ◆納入された受講料は、当協会の都合により中止した場合以外にはお返ししませんのでご了承ください。				

【個人情報の取り扱いについて】

ご記入いただきました個人情報については、受講票・請求書の送付及び講師への参照以外の目的には使用いたしません

【お問合せ・お申込み先】

埼玉県職業能力開発協会 総務課研修担当  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5埼玉県浦和合同庁舎内  
TEL: 048-829-2803 FAX: 048-825-6481

\* 申込後、1週間以内に、受理確認のご連絡をします。  
連絡がない場合には、当協会までご連絡ください。