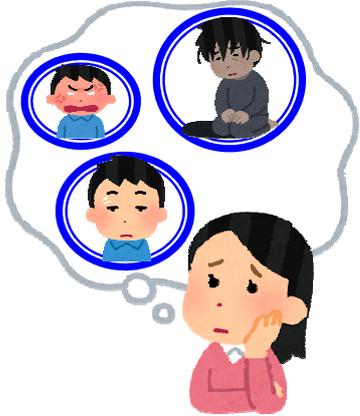


心の底に沈んだ“不安”と上手に付き合う！

# 職場のメンタルヘルス対策



あなたの部下や同僚、家族など、  
・急に性格が怒りっぽくなった方  
・いつも塞ぎこむようになった方  
・何をすることも無気力になった方  
など周りにいませんか。

もしかして  
メンタル不調の  
サインかも???

いま、生活環境や仕事環境の変化などにより、強い不安感などストレスさらされ、精神が不安定になる方も増えてきています。経営面でも大きな影響となるため、会社としてもそこへのケアをしっかりと行う必要があるでしょう。そこで、本講座では自分自身や、周りのメンタル不調な方への対応方法などを解説していきます。是非ご参加をお待ちしております。

**講師** おおたに なおこ  
**大谷 尚子氏** トノエトノウ 代表  
・産業カウンセラー

## 【講師プロフィール】

プログラマー・システムエンジニアとして、正社員から契約、派遣、個人事業主と、あらゆる契約体系を経験。従業員のメンタル面やコミュニケーションが気になり、産業カウンセラーに。その後、自ら苦手としていた片づけ下手を克服すべく整理収納アドバイザーを取得、個人宅の整理収納作業を行う。その中で片づけ、心の中において「整理収納」の考え方が通ずることに気がつき、精力的に講演活動を行う。

## 【講座内容】

1. 職場におけるメンタルヘルス対策の状況
2. メンタル不調は誰にでも起こりえる
3. 睡眠時間と不安・うつ傾向
4. ストレスとは
5. 心身の健康への配慮
6. ストレスを抜くための方法
7. メンタルヘルスが企業の成長に必要な理由
8. 部下や周りの人の変化に気づく
9. 相談の対応方法
10. 専門窓口を活用する

- 日時 令和7年1月16日(木) 13:30~16:30
- 場所 仙台市戦災復興記念館 5階会議室(仙台市青葉区大町2-12-1)
- 定員 60名
- 受講料 会員1名 3,000円(税込 税率10%・税額272円)  
一般1名 9,000円(税込 税率10%・税額818円)  
税込み・テキスト代含む。当日受付にてお支払下さい
- 申込方法 下記申込書に必要事項をご記入いただき、FAX等でお申し込みください。
- 問合わせ (公社)仙台北法人会 登録番号T7370005000019  
TEL. 022-263-0150/FAX. 022-268-0205
- 主催 (公社)仙台北法人会 / (公社)仙台中法人会 / (公社)仙台南法人会

## 【FAX:022-268-0205】参加申込書 (公社)仙台北法人会 行

事業所名		T E L	
所在地		F A X	
受講者名 ①		受講者名 ②	

※申込書にご記入頂きました個人情報は、適切な管理を図り、参加者名簿の作成および本セミナーに関する連絡の目的のみ使用します