

メンタルヘルス出張講座・相談のお知らせ

～あなたとあなたの周りの人のこころと体・お元気ですか？～

茅野市では、うつ・自殺予防（メンタルヘルス）を目的に、市内中小企業の皆様に向けてメンタルヘルス出張講座を実施しています。

毎年、『新入職員向け』『管理職向け』『一般職員等』色々な立場の方にご参加いただいています。お気軽にお申込みください。

① 内容（講座または相談かどちらか選べます）

●講座●



「こころの健康についての話」と「リラックス方法の体験」等のミニ講座を行います。話を聴くだけでなく、実際にセルフケア方法を体験しながら進めていきます。毎年好評です！
時間は 1時間程度を予定しています。

●相談●



こころに悩みを抱えている社員への対応で困っている、どのように社員に関わっていけばいいかわからない等社員のメンタルヘルスに関することでお困りのことがありましたら臨床心理士がアドバイス等を行います。（1時間程度）
※内容によってはお受けできないこともあります。

② スタッフ

- ◆臨床心理士◆ こころの健康についてのお話、相談
- ◆アロマセラピスト（看護師）◆セルフケアで使えるマッサージ、香りでストレス発散など
- ◆スポーツインストラクター◆マインドフルネス、メンタルヘルスのための簡単ストレッチ、休憩中にできる簡単リラックス体操など
- ◆カラーセラピスト◆色でストレス発散、色で自分や周りを知ろうなど
自分の特性を知って、仕事や日常のコミュニケーションに役立てよう。

※講座は臨床心理士のお話とセットでセラピストやインストラクターのリラクゼーションの楽しみ実践講座を受けていただく予定です。

③ 料金 無料

で実施

- 少人数での開催でもお伺いします。
- 健康講座（健診結果の見方等）も実施可能です。お気軽にご連絡ください。

④ 申し込み

講座か相談かを選んで、希望の日時を下記担当者までご連絡ください。

（いくつか候補日を教えていただくとありがたいです。）講師との日程調整を行います。

