

WEBサイト「TOKYOはたらくネット」内「職場のメンタルヘルス対策推進事業」ページにも情報を掲載しております。本リーフレットに記載されているもの以外にも、協力セミナー等を随時更新していきますので、ぜひご覧ください。

●使用者・管理者向け

団体名	セミナー等の内容	対象者	開催日時	会場、問い合わせ先
公益財団法人 東京都中小企業振興 公社	メンタルヘルス推進リーダー養成講座 ＜東京都委託事業＞ 都内中小企業でメンタルヘルス対策を推進する中核となるリーダーを、体系的な講義を通じて養成する講座です。	都内中小企業の企業内メンタルヘルス対策担当者（経営者、管理者、人事労務担当者等）	10月(2回) 11月(2回) 各回13:00～17:00 (詳細は東京都中小企業振興公社のホームページにてご確認ください。)	オンライン形式で開催 総合支援部企業人材支援課 福利厚生係 ☎03(3251)7905
公益財団法人 日本生産性本部	職場のメンタルケア・マネジメント基礎コース (有料) マネジメントの視点からメンタルヘルスを学びます。具体的にはメンタルヘルスのラインケアの正しい知識の理解、職場内におけるメンタル不調者の早期発見のポイント、予防のためのマネジメントスキルを中心に学習する講座です。 また、いきいきとした職場づくり、人がいきいきと働くための条件についても学びます。	管理者、労働組合役員、人事・研修担当者等	11月10日(火)	日本生産性本部ビル セミナー室 他 (※詳細は日本生産性本部のホームページにてご確認ください) 各線永田町駅 4番出口 徒歩4分 グローバルマネジメントセンター 経営開発ユニット ☎03(3511)4030
公益財団法人 日本生産性本部	職場のメンタルケア・マネジメント実践コース (有料) 管理者・リーダーとしてメンタルヘルス不調の未然防止、早期発見、職場復帰への対応をマネジメントの観点から学びます。 メンタルヘルスの基礎知識を習得されている方向けの内容です。	管理者、人事・研修担当者	10月19日(月)	日本生産性本部ビル セミナー室 他 (※詳細は日本生産性本部のホームページにてご確認ください) 各線永田町駅 4番出口 徒歩4分 グローバルマネジメントセンター 経営開発ユニット ☎03(3511)4030
公益財団法人 東京都中小企業 振興公社	働く人の心の健康づくり講座 (ラインケア) ＜東京都委託事業＞ メンタルヘルスに対する基礎知識や対応方法について学ぶこと(ラインケア)を目的とした実践的な講座です。	都内中小企業の管理監督者または人事労務担当者等	10月(1回) 11月(1回) 各回13:00～17:00 (詳細は東京都中小企業振興公社のホームページにてご確認ください。)	オンライン形式で開催 総合支援部企業人材支援課 福利厚生係 ☎03(3251)7905
東京都立中部総合精神 保健福祉センター/ 独立行政法人高齢・障 害・求職者雇用支援機構 東京支部 東京障害者 職業センター	第13回うつ病休職者の職場復帰支援を考えるフォーラム 「リモートワーク時代のメンタルヘルス」 うつ病休職者への円滑な職場復帰支援に関する報告や、支援者への情報提供を行います。	都内企業・自治体のメンタルヘルス対策担当者(健康・人事・総務等)、産業医・産業保健師・心理職等	10月28日(水) 12:00～16:00	北沢タウンホール (小田急線・京王井の頭線下北沢駅 徒歩5分) 東京都立中部総合精神保健福祉 センター 広報援助課計画調査担当 ☎03(3302)7702
公益財団法人 日本生産性本部	健康いきいき職場づくりフォーラム定例セミナー (有料) ポストコロナの状況で職場や働き方が変容を迫られる中で、健康でいきいきとした職場づくりを目指すためのポイントや実践事例をご紹介します。	企業の管理監督者または人事労務担当者等、労働組合役員、自治体職員等	9月14日(月)	東京大学本郷キャンパス内 会議室 他 (※詳細は日本生産性本部のホームページにてご確認ください) 東京メトロ丸の内線 本郷三丁目駅 徒歩8分 都営地下鉄大江戸線 本郷三丁目駅 徒歩6分 東京メトロ千代田線 根津駅 徒歩15分 東京メトロ千代田線 湯島駅 徒歩15分 ICT・ヘルスケア推進部 ☎03(3511)4024

●一般労働者向け

団体名	セミナー等の内容	対象者	開催日時	会場、問い合わせ先
東京都 労働相談情報センター	心の健康相談 東京都労働相談情報センターでは、臨床心理士等の「心の健康相談員」が職場における心の悩みに関する相談に応じています。	都内在住・在勤の方	第1～第4火・水曜日 第1・第3水曜日 第2・第4金曜日 第2・第4水曜日 第2・第4木曜日 第1～第4金曜日 第2・第4木曜日 ※相談時間はセンター・各事務所とも午後2時～5時、要予約	労働相談情報センター(飯田橋) ☎03(3265)6110 大崎事務所 ☎03(3495)6110 池袋事務所 ☎03(5954)6110 亀戸事務所 ☎03(3637)6110 国分寺事務所 ☎042(321)6110 八王子事務所 ☎042(645)6110
日本労働組合総連合会 東京都連合会 (連合東京)	メンタルヘルスセミナー 「在宅勤務等が増加する中での職場での取り組み」 在宅勤務やオンライン業務等が増えている中で職場におけるメンタルヘルス対策にどのように取り組めばよいのか、具体的なフォロー方法と併せて学びます。	【会員限定】 連合東京構成組織 組合員	9月23日(水) 13:30～15:00 (※詳細は連合東京のホームページにてご確認ください)	オンライン形式で開催 連合東京労働局 ☎03(5444)0510
東京地方労働組合評議会 (東京地評)	働く者の権利討論集会 (第2部) メンタル不調の未然防止や不調者への対応等、職場のメンタルヘルス対策の観点から、パワーハラスメントのない職場づくりに向けた具体的な取組方法を学びます。	どなたでも ご参加いただけます	11月21日(土) 15:00～17:00	東京労働会館7F ラパスホール (JR大塚駅 徒歩9分) 組織局 ☎03(5395)3171

※ 特に記載のないものについては、要予約＆参加費無料となっております。
※ 各セミナーのお問合せ・詳細は各団体のホームページをご確認ください。
※ 一部事業は主催者団体会員の方のみ対象となっております。
※ お問合せの時点で募集を締め切っている場合がございます。予めご了承ください。

東京都では、就職の機会均等を確保するために、本人の適性と能力に基づく公正な採用選考を実施するよう事業主の皆様のご理解とご協力をお願いしています。詳細は、<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/>をご覧ください。

職場のメンタルヘルス対策推進事業



9月1日～11月30日

職場のメンタルヘルス対策 推進キャンペーンを 実施します！

期間中は、様々な機関や団体等がキャンペーン協力事業としてメンタルヘルス対策支援セミナー等を多数実施します！
詳細は裏面をご覧ください！

ウィズコロナ・
アフターコロナ時代の
職場づくり、
一体どうしたらいいの？

ポジティブメンタルヘルス シンポジウム&相談会

日時：令和2年11月19日(木)
【シンポジウム】13:30～17:00
【相談会】17:10～18:40

会場：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンライン形式で開催します。
対象：企業経営者・管理監督者・人事労務担当者等

働くすべての人が心もからだも健康で、いきいきと充実して働き、生産性の高い企業を目指す！
それが“ポジティブメンタルヘルス”です！

お問合せ先：東京都産業労働局雇用就業部労働環境課 TEL03(5320)4652
お申込・詳細：<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/mental/suishin/>

職場のメンタルヘルス対策推進事業



主催：東京都
後援：東京労働局、東京産業保健総合支援センター、東京商工会議所、東京都商工会連合会、
(一社)東京経営者協会、東京都中小企業団体中央会、東京中小企業家同友会、(一社)東京工業団体連合会、
日本労働組合総連合会東京都連合会、東京地方労働組合評議会、(公財)日本生産性本部、
(公財)21世紀職業財団、(独)労働政策研究・研修機構、(公財)東京都中小企業振興公社、(公財)東京しごと財団

“ポジティブメンタルヘルス”とは？

働くすべての人が心もからだも健康で、いきいきと充実して働き、組織を活性化する取組

“ポジティブメンタルヘルス”を実践する3つの取組

- ① 社員一人ひとりの業務状況・健康状態について理解し、改善するための取組
- ② 信頼関係を構築し、組織力を高めるための社内コミュニケーション向上の取組
- ③ 社員自らやりがいを感じ、仕事から活力を得られる環境づくりを進める取組

参加費無料！
オンライン形式にて開催！

ポジティブメンタルヘルスシンポジウム

時 間：13:30～17:00

対 象：企業経営者・管理監督者・人事労務担当者等

定 員：1000名

13:30～ 基調講演

「ウィズコロナ・アフターコロナ時代の職場づくり ～今こそ重要な“ポジティブメンタルヘルス”とは～」



慶應義塾大学
総合政策学部 教授
島津 明人 氏

新型コロナウイルス感染症の拡大により、企業等においては出勤抑制やリモートワーク等、社内体制のさまざまな変革が求められており、従業員の健康増進や生産性の維持・向上が課題となっています。

このため、ウィズコロナ・アフターコロナと呼ばれるこれからの時代の職場づくりにおいては、働くすべての人が心もからだも健康で、仕事から活力を得ていきいきと働ける環境を整備し、生産性の高い企業を目指す「ポジティブメンタルヘルス」に取り組むことがこれまで以上に重要となります。

講演では慶應義塾大学総合政策学部教授の島津明人氏に、そうした「ポジティブメンタルヘルス」の取組について、今こそ知っておきたい職場づくりのポイントを中心にお話しいただきます。

プロフィール

早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程修了

博士(文学)・臨床心理士・公認心理師

早稲田大学文学部 助手、広島大学 専任講師、同助教授、オランダユトレヒト大学 社会科学部社会・組織心理学科 客員研究員、

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野 准教授及び北里大学 一般教育部人間科学教育センター 教授を経て、2019年4月より現職

14:55～ パネルディスカッション

「中小企業の強みを生かす！

職場でのポジティブメンタルヘルス推進の秘訣」

ウィズコロナ・アフターコロナ時代の中小企業において、仕事から活力を得ていきいきと働ける職場づくりをどのように進めていけばよいか、中小企業の強みをどのように生かしていくか、これまで先進的な取組を行ってきた中小企業と専門家が、経営や人事・法律などの幅広い視点も交えたディスカッションを行います。

パネリスト

- 島津 明人 氏
- Hand in Hand 社会保険労務士事務所 代表
社会保険労務士・中小企業診断士 上江 誠 氏
- ポジティブメンタルヘルスに取り組む都内企業2社(予定)

パネリスト兼モデレーター

- 社会保険労務士法人 中村・中辻事務所 代表社員
特定社会保険労務士・産業カウンセラー
中辻 めぐみ 氏

従業員1～150名程の企業に対し、人事制度の整備やメンタルヘルス対策の指導に携わる。社会保険労務士・中小企業診断士としての知識に加え、自身も人事担当者としてメンタルヘルス対策を推進した経験を活かし、中小企業の職場の視点、経営の視点から支援することを得意としている。



上江 誠 氏



中辻 めぐみ 氏

大分労働基準局に労働事務官(当時)として入局。労災保険業務に携わり「脳・心臓疾患」「精神障害等」の給付業務を行う。現在は「メンタルヘルス」「安全衛生部門」「セクハラ・パワハラ」「過重労働対策」を中心に企業に向けてコンサルティングを行なっている。

相談無料！！
オンライン形式にて開催！

個別相談会(同日開催)

産業カウンセラー等の専門家が、職場内におけるメンタルヘルス対策の具体的な進め方や、個別事例への対応方法等についてご相談に応じます。

時 間：17:10～18:40

【第1回目】17:10～17:50

【第2回目】18:00～18:40

対 象：企業経営者・管理監督者・人事労務担当者等

※シンポジウムにお申込みいただいた方を対象としています。
相談会のみ参加は出来ません。

相談時間：40分／1社

先着順18社まで (要予約)

★★こんな内容をご相談いただけます★★



【シンポジウム&相談会に関するお申込方法】

東京都の雇用就業に関する総合WEBサイト「TOKYOはたらくネット」内「職場のメンタルヘルス対策推進事業」ページにてお申込を受け付けております。

URL：<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/mental/suishin/>

職場のメンタルヘルス対策推進事業

検索

上記URLには、右のQRコードからもアクセスできます▶▶



【本事業に関するお問合せ】

東京都産業労働局雇用就業部労働環境課

TEL 03-5320-4652

FAX 03-5388-1469

(受付時間 9:00～17:00)