

職場のメンタルヘルス対策推進  
キャンペーンイベント

事前予約制  
相談無料

# 職場のメンタルヘルス対策 オンライン相談会

産業カウンセラー等の専門家に、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いただけます。

**日程** 令和7年11月13日(木) & 11月14日(金)

**相談枠** 1社あたり40分

【第1回目】 9:30～10:10

【第4回目】 13:30～14:10

【第2回目】 10:20～11:00

【第5回目】 14:20～15:00

【第3回目】 11:10～11:50

【第6回目】 15:10～15:50

※両日とも同じ時間帯で実施します。

**対象** 企業経営者／管理監督者／人事労務担当者 等

**定員** 18社 (要予約、定員になり次第締切)

## こんな内容をご相談いただけます

社内でメンタルヘルス推進担当になったが、  
何から始めたらよいかわからない！

1次予防に役立つ方法について  
知りたい！



メンタルヘルス対策を整備するのに  
利用できる公的支援サービスについて  
知りたい！

休職から職場復帰、  
再発防止に向けた社内体制を  
整備したい！

# 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/r7/>



職場のメンタルヘルス対策推進事業

検索

## お申込後の流れ 定員18社（要予約、定員になり次第締切）

STEP  
1

上記URLからお申込み

※申込完了メールが  
自動返信されます

STEP  
2

相談窓口案内メールを  
確認

相談日1営業日前を目途に  
相談会用URLをお送りします

STEP  
3

相談会当日

ご予約いただいた時間に  
相談会用URLからログインし、  
相談員とお話ください

## こちらも併せてチェック

### 職場のポジティブメンタルヘルスシンポジウム（オンデマンド配信）

心身ともに健康に、いきいきと充実して働くことを通じて組織の活性化・生産性の向上につなげていく“ポジティブメンタルヘルス”の考え方をテーマに、シンポジウムを開催します（事前申込制・視聴無料）。

**配信期間** 令和7年11月1日（土）10：00～11月30日（日） 申込締切は11月28日（金）16：00

**対象** 企業経営者・管理監督者・人事労務担当者等

**申込方法** 上記相談会と同じ「職場のメンタルヘルス対策推進事業」ページにて受付

### 働く人の心の健康づくりを支援する東京都公式Webサイト「働くあなたのメンタルヘルス」

#### 心のモヤモヤ、一人で抱えていませんか？

私のストレス、  
自分でなんとか  
できるかなあ



社内を元気にしたいけど、  
何かいい方法はないかな

自分でできるストレス診断をはじめ、心の健康づくりを支援する公的機関や各種相談窓口を紹介しています。各企業・団体のメンタルヘルス研修にもご活用ください。

#### 心の元気づくりかた、ご案内します。

URL <https://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.lg.jp>

働くあなたのメンタルヘルス

検索



気軽に始める いますぐ学べる



職場の  
メンタルヘルス

#### 【お申込方法に関するお問合せ】

令和7年度職場のメンタルヘルス対策相談会運営事務局  
TEL 03-5966-5782  
(受付時間 平日9：00～18：00)  
Mail [hataraku-positive@stage.ac](mailto:hataraku-positive@stage.ac)

#### 【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  
(受付時間 平日9：00～17：00)

