

働く人のメンタルヘルス入門

～ストレスとの付き合い方を学ぼう～

近年、職場における人間関係、業務量、働き方の変化などを背景として、労働者が強いストレスを抱える場面が増えています。

ストレスを放置すると心身の不調や勤労意欲の低下、離職等につながるおそれがあるため、早い段階で自分の状態に気づき、適切に対処することが重要です。

そこで本セミナーでは、働く人がストレスと上手につきあう方法や職場で活かせるコミュニケーション方法について学びます。

1日目

10月26日（月）

14:00～16:00

職場におけるストレスとセルフケア

- ・職場の人間関係とストレス
：モラルハラスメントとは？
- ・ストレスに関する豆知識
- ・ストレスと上手につきあう
自分スタイル発見

2日目

11月6日（金）

14:00～16:00

職場でのコミュニケーション

- ・アサーティブコミュニケーションとは？
- ・アイ・メッセージを意識する
- ・自分を大切にする
コミュニケーションとは？

※内容は各日とも一部変更となる場合がございます。ご了承ください。

カウンセラー・公認心理師

講師:

高山 直子 氏

会場: 労働相談情報センター池袋事務所 3階セミナー室

(豊島区東池袋4-23-9) ※会場案内図は裏面

対象: 労働者、その他テーマに関心のある方

受講料無料!

定員: 70名 (要事前申込・先着順受付)

申込方法: 下記申込先へ、電話またはインターネットからお申込みください

申込先: 東京都労働相談情報センター池袋事務所 事業普及担当

<電話> 03(5954)6501



<WEB> TOKYOはたらくネット <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu/>



主催 東京都労働相談情報センター池袋事務所

セミナー会場案内図



東京都労働相談情報センター池袋事務所
 豊島区東池袋4-23-9
 電話：03-5954-6501

〈最寄駅&アクセス〉

◆池袋駅 東口 徒歩12分

JR東口出てグリーン大通り直進、東池袋交差点（首都高下）を左折。

一つ目の信号（豊島岡女子学園の角）を渡り、直進。

◆有楽町線 東池袋駅 6番出口 徒歩5分

6番出口エスカレーターで地上に出て右手に進み、
喫茶店とコンビニの間を左折。

◆都電荒川線 東池袋四丁目駅 徒歩8分

〈ご注意〉

※受付はセミナー開始30分前より行います。

※天災等による交通機関運行の影響などにより、セミナーの開催を中止、または延期をすることがあります。

～公正な採用選考のために～

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。

詳細は、<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/>をご覧ください。