

# 自分をすり減らさないで メンタル不調者に対応するコツ

長引くコロナ禍でメンタルヘルスサポートの重要性が高まっていますが、目まぐるしい環境の変化の中で困難を抱えている健康管理担当者様も多いのではないのでしょうか。今回のセミナーでは、自分自身で困難を乗り越える活力を与える「**勇気づけ心理学**」をもとに担当者様ご自身も大切にしながら不調者に対応するコツを学びます。同じ悩みや疑問を共有できる良い機会でもありますので、ぜひご参加ください。

こんなことが学べます！

- \* 私たちの悩みはすべて対人関係の悩み
- \* イライラはどこから生まれる？
- \* コミュニケーションの本質と基礎を理解する
- \* 傾聴のコツを学ぶ など



## セミナー概要

時間

14:00～16:00

参加費

無料

対象

人事・労務・健康管理担当者

メンタルヘルスに関わる方ならどなたでも参加できます

実施方法

Zoomを使用したオンライン配信

参加者様同士で感想や経験を共有する時間を設けます。  
※お時間確保が難しい場合は聴講のみ参加も可能です。

申込方法

申し込みフォーム（下記URL、二次元コード）、FAX（裏面）

※参加されない場合も、アンケートにご協力ください。

<https://forms.office.com/r/Uk0NDj5MNm>



問合せ先

東京健康支援室 TEL 03-5725-2261

仙台健康支援室 TEL 022-222-2247

## 講師紹介

うえたに みれい  
**上谷 実礼** 氏

ヒューマンハピネス株式会社代表取締役  
医学博士、アドラー心理学講師、産業医  
労働衛生コンサルタント（保健衛生）、千葉大学非常勤講師

研究室在籍中にアドラー心理学と出会い自分自身の人生が勇気づけられる。現在は様々な心理学・心理療法も取り入れ、「はたらく人にこころの学びを」をテーマに、組織の心理的安全性、個人の自己受容をはぐくむためのサポートを行っている。著書に『ミレイ先生のアドラー流勇気づけメンタルヘルスサポート』『ミレイ先生のアドラー流勇気づけ テレワーク・在宅勤務トラブルサポート』（メディカ出版）など。



## メンタルヘルスセミナー参加確認票

受付番号  
※組合使用欄

参加します  参加しません

なお、参加の有無にかかわらず、下記アンケートにご回答願います。

事業所記号	71-	事業所名	
健康管理 担当者	所属部署		
	氏名		
連絡先	TEL	FAX	

「参加します」とお答えの方は、下記に必要事項をご記入ください。  
複数人お申し込みの場合はこの用紙をコピーしてご使用ください。

参加者氏名	職種 該当する箇所に○をご記入ください	ご連絡先	参加者メールアドレス
	事務職 保健師・看護師 産業医 その他 ( )		
	事務職 保健師・看護師 産業医 その他 ( )		

※申込者多数の場合は、人数の調整をさせていただく場合があります。

※ご記入いただいた内容は、『個人情報保護に関する法律』に従い目的の範囲内で利用いたします。

※受講の可否について「申込者メールアドレス」あてお知らせいたします。

### アンケートにご協力願います！

最近1年間で貴社のメンタルヘルス不調者についてお聞きします。

増加している  増加していない  今まで不調者は出ていない

最近1年間でメンタルヘルス不調者対応で困った（困っている）ことはありますか。

ある  なし

不調者対応で困ったこと、講師に聞いてみたいこと、メンタルヘルス対策でお悩みのことがあれば  
ご記入ください。具体的な事例を記入いただいても構いません。

## メンタルヘルスセミナー参加確認票

受付番号  
※組合使用欄

参加します  参加しません

なお、参加の有無にかかわらず、下記アンケートにご回答願います。

事業所記号	71-	事業所名	
健康管理 担当者	所属部署		
	氏名		
連絡先	TEL	FAX	

「参加します」とお答えの方は、下記に必要事項をご記入ください。  
複数人お申し込みの場合はこの用紙をコピーしてご使用ください。

参加者氏名	職種 該当する箇所に○をご記入ください	ご連絡先	参加者メールアドレス
	事務職 保健師・看護師 産業医 その他 ( )		
	事務職 保健師・看護師 産業医 その他 ( )		

※申込者多数の場合は、人数の調整をさせていただく場合があります。

※ご記入いただいた内容は、『個人情報保護に関する法律』に従い目的の範囲内で利用いたします。

※受講の可否について「申込者メールアドレス」あてお知らせいたします。

### アンケートにご協力願います！

最近1年間で貴社のメンタルヘルス不調者についてお聞きします。

増加している  増加していない  今まで不調者は出ていない

最近1年間でメンタルヘルス不調者対応で困った（困っている）ことはありますか。

ある  なし

不調者対応で困ったこと、講師に聞いてみたいこと、メンタルヘルス対策でお悩みのことがあれば  
ご記入ください。具体的な事例を記入いただいても構いません。