

企業向け

メンタルヘルス出前講座

のごあんない

近年、労働者を取り巻く環境は大きく変化し、精神障がいによる労災請求件数・支給決定件数の増加、労働安全衛生法に基づくストレスチェック

制度の導入など、働く人のメンタルヘルス対策はより重要になってきています。

職場のメンタルヘルス対策を進める上では、まず、メンタルヘルスに関する正しい知識をもち、職場全体で取り組むことが大切です。

そこで、鳥取県東部福祉保健事務所では、企業へのメンタルヘルス出前講座を行ないますので、職場での心の健康づくりに御活用ください。



職場のメンタルヘルス講習

内容

メンタルヘルスに関する基礎知識

- ▶ ストレスとの上手な付き合い方
- ▶ 睡眠の上手な取り方
- ▶ アルコールとの上手な付き合い方 など

所要時間 30分～60分

ゲートキーパー養成研修

内容

みんなでゲートキーパーになろう！

- ▶ うつ病と睡眠の関係
 - ▶ うつ病と自死の関係
 - ▶ ゲートキーパーの役割
- ～職場で悩んでいる人への
周囲の対応方法～

所要時間 30分～60分



ゲートキーパーって何？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
★ゲートキーパーになるには、特別な資格はいりません。どなたでもなることができます。
★決して特別なことではなく、普段の生活にゲートキーパーとしての視点をプラスすることで、身近な人のちょっとした変化にも気づけ、職場での心の健康づくりに役立てられます！

ミニ講座

内容

心の健康づくりに関すること
(要相談)

- ▶ 〈例〉睡眠に関するミニ講座 など

所要時間 15分程度

講師 ▶ 鳥取県東部福祉保健事務所の保健師 等

備考 ▶ いずれの講座も企業に伺って行います。費用は無料です！

- ▶ 「朝礼時の15分」「昼休み時の30分」「研修会で60分」など、場に応じた対応も可能です。
- ▶ 受講後に、ストレスチェック(*)を希望される企業は、機器に限りがありますので、実施の可否について問合せ先までお問合せください。
- ▶ その他、講座の内容等について御不明な点がありましたら、問合せ先までお問合せください。

(*) 唾液アミラーゼモニターを使用し、問診とあわせてそのときのストレス度を測定するものです。所要時間は1人につき3分程度。

お申込み方法 ▶ お申込みは裏面申込書に必要事項を記入し、FAX・郵送、またはメールに添付してください。



問合せ・お申込み先

鳥取県東部福祉保健事務所

〒680-0901 鳥取市江津730 TEL：0857-22-5616 FAX：0857-22-5670
電子メールアドレス：toubu_fukushihoken@pref.tottori.jp

企業向けメンタルヘルス出前講座申込書

平成 年 月 日

鳥取県東部福祉保健事務所長 様

1. 申請者

団体名		
住所	〒 _____	
代表者	(職)	(氏名)
連絡先	(担当者名)	(電話)
	(メールアドレス)	

2. 開催予定

名称	※開催する研修会等の名称があれば記入してください。	
会場	名称	
	住所	
	連絡先	(電話)
日時*	開催予定	平成 年 月 日() 時 分から 時 分まで
	第2希望	平成 年 月 日() 時 分から 時 分まで
	第3希望	平成 年 月 日() 時 分から 時 分まで
受講者	対象	※職種、職位等。
	人数	

*講座の日は、講師のスケジュールの都合等により御希望に添えない場合があります。

3. 希望事項

ストレスチェック*	希 望	あり ・ なし
そ の 他	※講座の実施に際して何か希望があれば記入してください。	

*ストレスチェックは、機器に限りがありますので、人数によっては御希望に添えない場合があります。