



新入社員・若手社員向け 『セルフケア研修』

～心の健康を守るためのストレス対処法～

【内容】

新社会人の方は、新たな環境・人間関係に入っていくという意味で、これまでにない緊張とストレスを感じる時期です。

心の健康を自己管理する上で重要なのは、心身の異常に気づき、早く対処することです。

この研修では、ストレスによる心身の反応や自分の考え方の傾向について振り返りながら、メンタルヘルスの基礎知識とストレス対処法（ストレスマネジメント）を身に付けます。

※この研修は、企業の新入社員研修の一環としてご活用いただくことも可能です。また、産業保健スタッフ、管理監督者、一般の労働者の方も受講できます。

【講師】

キャリアバード 代表

／当センターカウンセリング担当相談員 **上田 美鈴 氏**

【日程】

2026年4月17日（金） 14:00～16:00

4月23日（木） 14:00～16:00

※同じ内容の研修を2回実施しますので、ご都合の良い日程を選択し、お申込みください。

Zoom
ライブ配信

参加無料
定員50社

【主催・お問合せ先】

独立行政法人 労働者健康安全機構
鳥取産業保健総合支援センター
TEL 0857-25-3431

【申込方法】

QRコード、または鳥取産業保健総合支援センター
ホームページからお申込みください。

申込〆切：開催日1週間前

