



心の健康づくりフォーラム

入場無料

～ ストレスと上手く付き合えていますか？～

厳しい経済情勢が続き、職場環境において、強い不安やストレス等を感じる労働者は6割を超え、こころの健康問題により休業する労働者も増加しています。

「こころの病にならない、させないためにどうしたらいいの…？」

「自分や家族、職場の仲間が悩んでいるとき、どう対応すればいい？」

そんな疑問を、メンタルヘルスの第一線で活躍する講師とともに一緒に考えてみませんか。企業の管理職や人事労務担当者、従業員の方々など、メンタルヘルスに関心のある多くの皆様のご参加をお待ちしています。

講演

「実践ストレスコーピング」

～こころとからだの声を聴こう～

講師 五味 史江 氏（産業カウンセラー）

日時

平成26年8月7日（木）

14:00～16:00（受付 13:30～）

会場

長野県松本合同庁舎502号会議室

★お問い合わせ・申込先★

長野県中信労政事務所

電話 0263-40-1936

FAX0263-47-7828

〒390-0852 松本市島立1020 松本合同庁舎内

※裏面の申込書を郵送（写し可）またはFAXでお送りください。

※中信労政事務所のホームページからもお申し込みいただけます。

→ <http://www.pref.nagano.lg.jp/chushinrosei/index.html>

★会場のご案内★

【主催者からのお願い】
 会場の駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
 (タウンズニーカー西コース「合同庁舎」下車)



心の健康づくりフォーラム受講申込書 (H26. 8. 7 中信会場)

FAX : 0263-47-7828

組合名又は事業所名			電話	
氏名	性別	労使一般別	職名	
	男・女	労・使・一般		
	男・女	労・使・一般		
	男・女	労・使・一般		

※定員(80名)になり次第締め切らせていただきます。