

# 心の健康づくりフォーラム



「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？」  
「本年12月から実施予定のストレスチェック制度とはどのようなもの？」

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。  
今年度は松本保健福祉事務所による企業向け「ゲートキーパー研修」も同時開催します。

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。

※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。

## 講演

「ストレスにどう向き合いどう対処する？」  
～ストレスチェック制度の進め方活かし方～

講師 高橋 知也 氏（産業カウンセラー）

## 研修

「あなたもゲートキーパーに」  
～悩んでいる同僚に気づいた時の対応について～

講師 松本保健福祉事務所 保健師



◆日時◆ 平成27年8月20日（木）  
13:30～15:30（受付 13:00～）

◆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。



しあわせ信州

《主催》長野県（中信労政事務所）

《共催》長野産業保健総合支援センター

《後援》松本市

# ★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 (H27. 8. 20 中信会場)

F A X : 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	