

## 心の健康づくりフォーラム開催のご案内

テーマ

# ストレスに負けない！ 心の弾力性を高めるレジリエンス講座 ～しなやかに困難から立ち上がる精神的回復力。 それがレジリエンス！～

従業員の心の健康づくりに取り組む事業所を支援し、働く皆さまのメンタルヘルスに関する知識を深めていただくため、職場のメンタルヘルス対策に関するセミナーを開催します。企業の管理職や人事労務担当者はもちろん、事業主、従業員の方など、どなたでも聴講できますので多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

令和6年8月1日 (木)  
13時30分～16時00分 (受付13時～)

受講  
無料

どなたでも  
ご参加  
いただけます

会場

松本合同庁舎 5階502会議室  
松本市大字島立1020

来て  
ね！



中信労政事務所  
PR キャラクター  
チュー太郎

講師

長野産業保健総合支援センター  
メンタルヘルス対策・両立支援促進員  
小野 育子 氏

在宅勤務などの多様な働き方の導入や、育児・介護・治療と仕事の両立が進む中、働く人々は環境の変化や様々な制限に直面しています。このような状況下で、困難やストレスに対処するための精神的回復力を高める方法について、第一線で活躍する長野産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策・両立支援促進員がわかりやすくお伝えします。(90分)

同時  
開催

## ゲートキーパー（自殺防止）講座

講師 松本保健福祉事務所 保健師

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など誰もがゲートキーパーになることができます。(30分)

申込先

長野県中信労政事務所  
電話 0263-40-1936 FAX 0263-47-7828  
メール chushinrosei@pref.nagano.lg.jp  
〒390-0852 松本市大字島立 1020 松本合同庁舎内

※裏面の申込書を郵送、FAX またはメールでお送りください。