



## 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。また、県保健福祉事務所の保健師による「ゲートキーパー講座」も同時に開催します。企業の管理職や人事労務担当者はもちろん、事業主、従業員の方々など、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23日（金）

### 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

伊那市防災コミュニティセンター  
伊那市西町5824-1

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  
小澤 静 氏



長野県PRキャラクター『アルクマ』  
©長野県アルクマ

在宅勤務などの多様な働き方の導入や、育児・介護・治療といったライフイベントと仕事の両立制度の整備が進む中、環境の変化や様々な制限に働く人たちは直面しています。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。

## ゲートキーパー（自殺防止）講座

講師 伊那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。

申込先

長野県南信労政事務所

電話 0265-76-6833 FAX 0265-76-6834

メール nanshinrosei@pref.nagano.lg.jp

〒396-8666 伊那市荒井 3497 伊那合同庁舎内

※裏面の申込書を郵送、FAX またはメールでお送りください。

《主催》長野県産業労働部労働雇用課・長野県南信労政事務所

《共催》伊那市・長野産業保健総合支援センター

FAX 0265-76-6834  
長野県南信労政事務所 行

## 心の健康づくりフォーラム受講申込書

(R6.8.23 南信会場)

事業所名又は団体名		電話番号	
メールアドレス		FAX	
氏 名		職 名	

### 会場のご案内

