


ストレス管理と健康経営のためのメンタルヘルスセミナー **無料**

コロナうつ予防とモチベーションアップ!

この度倉敷商工会議所では、管理職・人事担当者等や、コロナの影響で新人研修を受けることができなかった新入社員向けにセミナーを実施します。また掲載の「ストレスチェックリスト」もご活用ください。

- 日時** 令和2年12月16日(水)
13:30~15:30
- 対象** 管理職・人事担当者
入社3年以内の新入社員 等
- 定員** 20人限定(定数に達し次第締切)
- 参加料** 無料
- 会場** 倉敷商工会館 第5会議室

相談員



秋山 幸子氏
株式会社 総合心理研究所
代表取締役

「メンタル経営」をキーワードに、企業の人事労務や人材育成から各種ハラスメント問題、シビアなケースへの対応まで、経験豊富なカウンセラーによる丁寧なサポートを行っています。

- (一社)日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
- 一般社団法人 日本ライフメンター協会 顧問
- PMT(Personal Management Training)メンタルトレーナー
- 日本商工会議所 被災地応援カウンセラー
- 東京商工会議所 認定 健康経営アドバイザー

当てはまる項目があった場合はセミナーや個別相談会をご利用ください。

Withコロナ時のストレスチェックリスト (作成: 株総合心理研究所)

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 不安や憂鬱になることが多くなった | <input type="checkbox"/> 物忘れが増えたり、判断力が低下している気がする |
| <input type="checkbox"/> 気分転換ができにくく、心から休まる時間が殆どない | <input type="checkbox"/> 運転中や、リモートワーク時に集中できにくい |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振または過食に走ることがある | <input type="checkbox"/> 家族との会話や、友人からの連絡を避けたいことがある |
| <input type="checkbox"/> 眠れない日が続く、もしくは眠りが浅いと感じる | <input type="checkbox"/> コロナと聞くとストレスを感じてしまうか、気が滅入る |
| <input type="checkbox"/> 気力が起きない、やる気が出ない日が多くなった | |

お申し込み・お問い合わせ先

倉敷商工会議所 医療・福祉部会 (相川・中村)
〒710-8585 倉敷市白楽町249-5 TEL (086)424-2111 FAX (086)426-6911



「メンタルヘルスセミナー及び個別相談会」申込書

感染症対策のため会場入口での検温やマスク着用にご協力ください。

倉敷商工会議所 医療・福祉部会 (FAX 086-426-6911) 宛 令和 年 月 日

| | | | | |
|-------|----------|--|---------|-------------------|
| セミナー | 事業所名 | | 個別相談会希望 | 有(下記をご記入ください) ・ 無 |
| | 所在地 | | 電話番号 | |
| | 参加者役職・氏名 | | E-mail | |
| 個別相談会 | 個別相談希望日 | <input type="checkbox"/> 11月17日(火) <input type="checkbox"/> 12月8日(火) ※個別相談会のみご希望の場合はご連絡ください。 | | |
| | 個別相談希望時間 | <input type="checkbox"/> 10:00~10:55 <input type="checkbox"/> 11:00~11:55 <input type="checkbox"/> 13:00~13:55 <input type="checkbox"/> 14:00~14:55 <input type="checkbox"/> 15:00~15:55 ※候補日時は複数を選択可(先着順)です。時間調整の後、ご連絡致します。 | | |
| | 相談内容 | (例: ハラスメントについて/メンタルチェックを受けたい/社員のことで相談したい/解決したい問題がある等) | | |

※ご記入いただいた情報は商工会議所で責任をもって管理します。これらの情報は商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用し、他の目的には使用しません。