

メンタルヘルス研修【セルフケア】 プログラム

| 日程・時間     |                       | 研修科目予定                       | 主な内容                                  | 講師名等                                       |
|-----------|-----------------------|------------------------------|---------------------------------------|--|
| 10月28日(月) | 9:30～                 | 【受付】                         |                                       |  |
|           | 9:55～                 | 【オリエンテーション/開講】               |                                       |  |
|           | 10:00～12:00<br>(120分) | 【講義・演習】<br>働く人のメンタルヘルス・セルフケア | 働く人のメンタルヘルスケアについて理解を深め、セルフケアのポイントを学ぶ。 | 岩手産業保健<br>総合支援センター<br><br>産業保健相談員<br>藤井 由里 |
|           | 12:00～13:00           | 昼休憩                          |                                       |  |
|           | 13:00～16:00<br>(180分) | 【講義・演習】<br>職場のコミュニケーション      | より良い職場づくりをするためにコミュニケーションのあり方を学ぶ。      |  |
| 16:00～    | 【閉講/アンケート記入】          |                              |                                       |  |

※ 講師との調整、事情の変化等によりプログラムを変更する場合があります。

【講師プロフィール】

○藤井 由里 (ふじい ゆり)

精神保健福祉士、臨床心理士、産業カウンセラー

岩手産業保健総合支援センターにおいて、産業保健相談員として活躍。

職場のメンタルヘルス対策全般（不調の予防から職場復帰支援まで）の進め方や職場におけるカウンセリングの進め方等の相談、事業所における管理監督者教育、支援を希望する事業所への個別訪問支援のほか、自治体、福祉団体等の研修講師、及び行政機関の専門相談等を務めている。

【会場案内図】

いわて県民情報交流センター アイーナ  
8F 研修室812

（留意事項）

- 会場には駐車場はありませんので、近隣の駐車場をご利用ください。
- 会場の空調設備につきましては微調整が難しいため、体温調整が可能な服装でお越しください。

