

メンタルヘルス研修【セルフケア】 プログラム（10月15日、10月18日、10月21日共通）

日程・時間	研修科目予定	主な内容	講師名等
9:30～	【受付】		
9:55～	【オリエンテーション／開講】		
10:00～12:00 (120分)	【講義・演習】 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 総合支援センター 産業保健相談員 藤井 由里
12:00～13:00	昼 休 憩		
13:00～16:00 (180分)	【講義・演習】 職場のコミュニケーション	・より良い職場づくりの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、公認心理士、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】 ※各会場のアクセス等につきましては、HPをご覧ください。

- ① いわて県民情報交流センター アイーナ 8F 会議室803 (<http://www.aiina.jp>)
- ② 北上市文化交流センターさくらホール 小ホール (<http://www.sakurahall.jp>)
- ③ 一戸町立奥中山地区公民館 多目的ホール ([公民館／一戸町 \(town.ichinohe.iwate.jp\)](http://town.ichinohe.iwate.jp))

(留意事項)

- 1 アイーナ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。
- 2 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。
- 3 新型コロナウイルス感染症の対応につきましては、受講案内をご確認ください。