

オンライン開催
Zoomウェビナー
アーカイブ配信あり

職場における

メンタルヘルス

向上研修 第2弾

参加
無料

～静岡県内企業 人事・労務担当の方へ～

メンタル不調による求職者がいる事業所の割合は、この10年間で2倍に増加するなど、メンタルヘルス対策は企業にとって緊急な対応を迫られる重大な経営リスクとなっています。

静岡県では、県内企業の人事・労務管理担当者を対象に、企業のメンタルヘルス対策の強化を目的としたメンタルヘルス向上研修を実施します。

企業におけるメンタルヘルス対策の具体的手法について学べる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

第2回 2026年 2月18日(水) 14:00～16:00

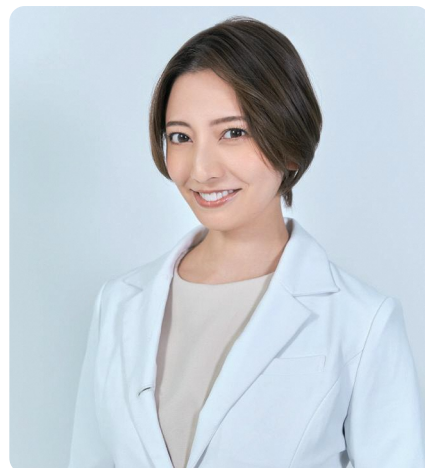
現場で使える役に立つ ビジネス心理学 ～セルフケアとラインケア研修～

ビジネス心理学を用いながら、自身を守る「**セルフケア**」の方法と、部下や同僚を守る「**ラインケア**」のポイントについてお話しします。

講師

やまな mental care office 公認心理師

山名裕子 氏



講演詳細

講演内容

現場で使える役に立つビジネス心理学 ～セルフケアとラインケア研修～

近年、メンタルヘルスに悩みを抱える職場が増えています。心も体も健康に働き続けるためにも、部下や同僚のいつもと違う様子に気づき、声掛けや職場環境を改善していく「ラインケア」が重要です。現場で使える役に立つビジネス心理学を用いながら、自身を守る「セルフケア」の方法と、部下や同僚を守る「ラインケア」のポイントについてお話しします。

講師プロフィール

やまな mental care office 公認心理師 **山名裕子氏**

1986年生まれ、静岡県浜松市出身。

心の専門家としてストレスケアからビジネス、恋愛等あらゆる悩みへのカウンセリングを行っている。

(著書)

『最高の恋愛・結婚がかなう話し方』(廣済堂出版)

『読むと心がラクになる めんどくさい女子の説明書』(サンマーク出版) ほか

開催方法

オンライン

「Zoomウェビナー」を使用します。

当日参加用のミーティングIDとパスコードをメールにてお送りいたします。

※カメラ・マイクはOFFのまま、ご参加いただけます。

アーカイブ配信

お申し込みいただいた方を対象に、後日アーカイブ配信を予定しています。

申込方法

QR又は下記URLからお申込みください

<https://sigma-jp.co.jp/education/public/gatekeeper/>

申込締切:2月16日(月)17:00まで

※お申し込みいただいた方には、当日参加用のミーティングIDとパスコードをメールにてお送りいたします。



参加
無料

お問合せ

令和7年度 静岡県企業向け自殺対策人材養成事業

【受託企業】東海道シグマ 静岡県葵区御幸町8-1 JADEビル6F

Tel:0120-034-036 E-mail:kyoiku@sigma-jp.co.jp (担当:鈴木)