

平成27年度

# 埼玉県労働セミナー

## 草加会場

埼玉県労働セミナーでは、勤労者、事業者、就活中の方に向けて、労働法令や労働関係の身近な問題をテーマに、より良い職場環境づくりに役立つ知識を提供しています。



埼玉県のマスコット「コバトン」



草加市観光大使「パリポリくん」

## 職場のメンタルヘルス対策 ～職場ストレスとの付き合い方～

人間関係や仕事の負担など、職場には様々なストレス要因があり、近年、こうしたストレスを原因としたメンタルヘルス不調を訴える人が増えています。精神的な疲労は肉体的な疲労に比べて回復しにくいとも言われますが、ストレスとうまく付き合い、精神的な疲労を軽くすることが、仕事の生産性やモチベーションの向上につながります。

本セミナーでは、メンタルヘルスの基礎知識から、職場のストレスとうまく付き合うために個人でできること、周囲ができることまでを、専門家がわかりやすく解説します。

### 概要

#### ○知っておきたい職場のメンタルヘルスの基礎知識

- ・メンタルヘルス問題の現状
- ・多様なストレス要因

#### ○職場ストレスとの付き合い方

- ・自己のコミュニケーションパターンの理解
- ・セルフケアのポイント
- ・管理監督者のケアのポイント

講師 臨床心理士

綾部 直子 氏

### 日時

11月19日(木)

18:30～20:00  
(18:00受付開始)

### 定員

40名

### 料金

無料

### 会場のご案内

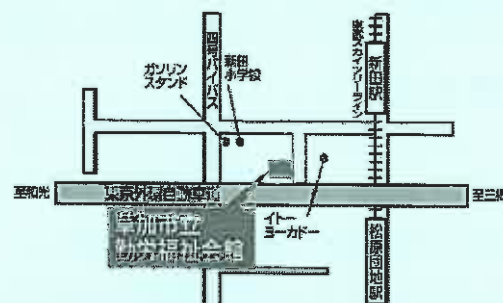
#### 草加市立勤労福祉会館 第一会議室

☎ 340-0053

草加市旭町6-13-20

■ 東武スカイツリーライン新田駅西口下車、徒歩7分

※会場へは公共交通機関をご利用ください。



主催：彩の国  埼玉県・ 草加市

後援：草加商工会議所・草加八潮地区労働組合協議会

平成27年度 埼玉県労働セミナー【草加会場】  
「職場のメンタルヘルス対策～職場ストレスとの付き合い方～」

講師紹介



▲ 綾部 直子 氏

民間企業で営業職として勤務した後、大学院に進学し臨床心理士資格を取得。現在、代々木病院 EAP ケアシステムズ(東京都渋谷区)にて、企業従業員に対して電話相談やカウンセリング、メンタルヘルス研修の講師を務める。

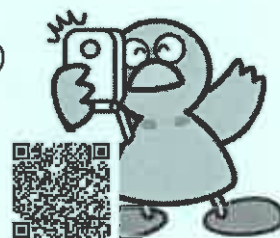
また、国立精神・神経医療研究センターで睡眠医療に関する研究や不眠症患者へのカウンセリング治療にも携わる。

● お申込み・お問い合わせ先

埼玉県 産業労働部 勤労者福祉課 (電話・FAX・インターネットで受付)

TEL 048-830-4518 FAX 048-830-4850

URL <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0808/rodoseminar>



草加市 市民生活部 消費労政課(電話・FAXで受付)

TEL 048-941-6111

FAX 048-941-6157

平成27年度 埼玉県労働セミナー【草加会場】 FAX用申込書

埼玉県 産業労働部 勤労者福祉課 あて **FAX:048-830-4850**

草加市 市民生活部 消費労政課 あて **FAX:048-941-6157**

フリガナ	区分(○で囲む)	
お名前	(男・女)	勤労者・事業者・就活中・その他 人事労務担当者
お住まい	市・町・村	電話番号
備考欄		

※ご記入いただいた個人情報は、当講座の実施に関すること以外には使用いたしません。

※受付は先着順とさせていただきます。

お申込みが定員を超え、受講をお断りさせていただく場合のみ、主催者からご連絡いたします。

参加無料

## 寄居会場

**労働法の基礎知識**  
～労働契約の締結から終了まで～

本セミナーでは、労働契約の成立から、県の労働相談センターにも多くの相談が寄せられている退職、解雇、雇止めなどの労働契約の終了までについて、専門家がわかりやすく解説します。

## 鈴木 義行 氏

日誌

**11月20日(金)**  
**18:30~20:00**  
(18:00受付開始)

定員

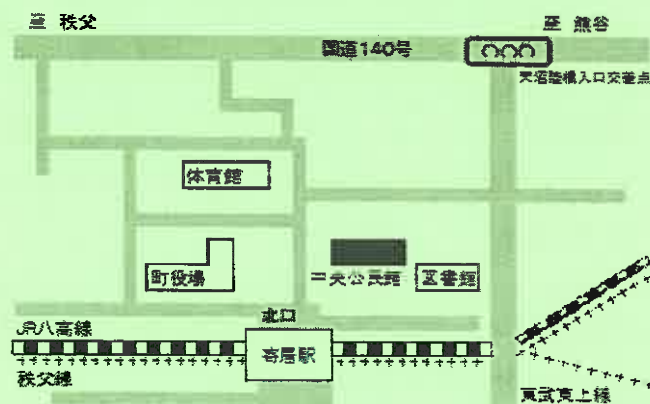
40名 料金 無料

## 料金

**無料**

**寄居町中央公民館**  
**2階 会議室C**

※会場へは公共交通機関をご利用ください



主催：彩の国  埼玉県  寄居町

平成27年度 埼玉県労働セミナー【寄居会場】  
「労働法の基礎知識～労働契約の締結から終了まで～」

講師紹介



社会保険労務士 鈴木 義行 氏

民間企業で営業、労務管理などを経験した後、平成11年、社会保険労務士鈴木事務所を開業。人事制度の提案や就業規則の作成などの労務管理コンサルティングや個別労働紛争解決アドバイスなどを専門に行う。各種セミナーや社員教育などの実績も多数。

●お申込み・お問い合わせ先

埼玉県 産業労働部 勤労者福祉課（電話・FAX・インターネットで受付）

TEL 048-830-4518 FAX 048-830-4850

URL <http://www.pref.saitama.lg.jp/a0808/rodoseminar/>

寄居町 商工観光企業誘致課（電話・FAXで受付）

TEL 048-581-2121（内線203）

FAX 048-581-7531



平成27年度 埼玉県労働セミナー【寄居会場】 FAX用申込書

埼玉県 産業労働部 勤労者福祉課 あて FAX:048-830-4850

寄居町 商工観光企業誘致課 あて FAX:048-581-7531

フリガナ	区分(○で囲む)		
お名前	(男・女)	事業者 勤労者 ・ 人事労務担当者 ・ 就活中 ・ その他	
お住まい	市・町・村	電話番号	
備考欄			

※ご記入いただいた個人情報は、当講座の実施に関する以外には使用いたしません。

※受付は先着順とさせていただきます。

お申込みが定員を超え、受講をお断りさせていただく場合のみ、主催者からご連絡いたします。

※悪天候や交通機関の運行状況により、開催を中止することがあります。中止となる場合は、上記ホームページでお知らせいたします。（原則開始2時間前に発表）