

平成27年度

参加無料

埼玉県労働セミナー

所沢会場

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。

平成28年2月5日(金)、10日(水)

各14:00~15:30 (13:30受付開始)

埼玉県のマスコット
「コバトン」



職場のメンタルヘルス

職場におけるストレス要因を解明するとともに、効果的な予防対策について、働く人が行うセルフケアと主に職場の管理監督者の行うラインケアに焦点をあてて解説します。

概要

- 職場におけるストレスとは
- セルフケアによる予防・対処法
- ラインケアによる予防・対処法

日程

平成28年2月5日(金)

講師

臨床心理士
あやべ なおこ
綾部 直子 氏

労働保険と社会保険の基礎知識

労働保険と社会保険の仕組みや加入条件・手続き等についておよびマイナンバー制度導入に伴う実務上の留意点等について解説します。

概要

- 労働保険のポイント
- 社会保険のポイント
- 労働保険・社会保険の手続きにおけるマイナンバーの取扱い

日程

平成28年2月10日(水)

講師

特定社会保険労務士
おぎ はら ひで お
荻原 秀夫 氏

会場

所沢市役所
6階 604会議室

料金

無料

定員

50名

お申込み・お問い合わせ先については裏面をご覧ください。

●主催● 彩の国  埼玉県・ 所沢市



所沢市のマスコット「トコロん」

平成27年度 埼玉県労働セミナー【所沢会場】 「職場のメンタルヘルス」「労働保険と社会保険の基礎知識」

会場の一案内

所沢市役所 6階 604会議室

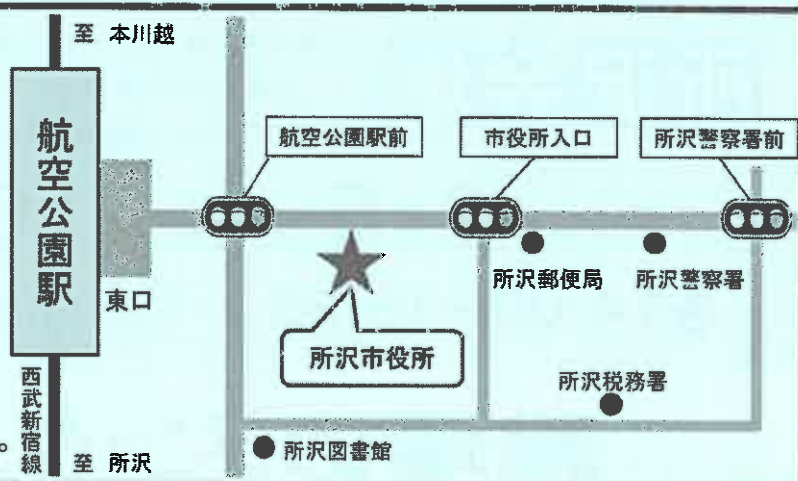
■359-8501

埼玉県所沢市並木1-1-1

■西武新宿線

航空公園駅東口から徒歩3分

会場へは公共交通機関をご利用ください。



●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>

所沢市 産業経済部産業振興課（電話・FAX・インターネットで受付）

TEL 04-2998-9157 FAX 04-2998-9162

URL https://www.e-tetsuzuki99.com/eap-jportal/Entrance.do?command=PKG_DETAIL&lcd=112089&pkgId=A1001000108



平成27年度 埼玉県労働セミナー【所沢会場】 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

所沢市 産業経済部 産業振興課 あて FAX:04-2998-9162

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	
受講希望日 (○で囲む)	2月5日(金)		2月10日(水)
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。

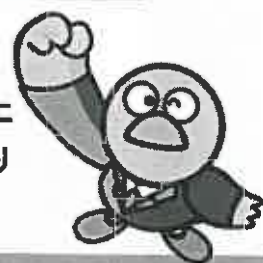
平成27年度

参加無料

埼玉県労働セミナー

上尾会場

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」



上尾市のマスコット「アッピー」

職場のメンタルヘルス

～ストレスと上手に付き合うために～

平成28年2月18日(木) 19:00～20:30

(18:30受付開始)

場 所／上尾市プラザ22 定 員／50名 料 金／無料

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。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、働く人が知っておきたいメンタルヘルスの基礎知識をはじめ、職場におけるストレス要因およびストレスへの対処方法などについて、わかりやすく解説します。

講 師

精神保健福祉士・社会福祉士

あんどう わたる

安藤 亘 氏

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

(ストレスへの対処方法／人間関係のストレス軽減方法)

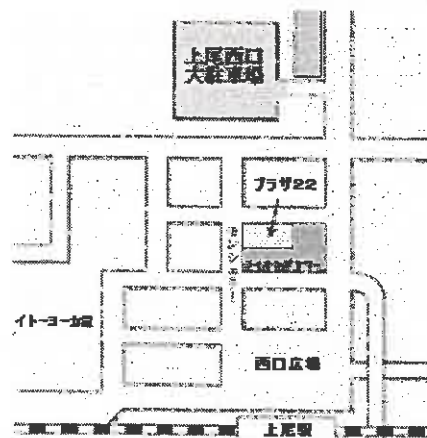
会場のご案内

上尾市プラザ22 会議室

〒362-0042 上尾市谷津2-1-50

(JR 高崎線上尾駅から徒歩5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・  上尾市

平成27年度 埼玉県労働セミナー【上尾会場】
「職場のメンタルヘルス～ストレスと上手に付き合うために～」

講師紹介



精神保健福祉士・社会福祉士 **安藤 亘 氏** あんど う わたる

埼玉県立精神保健総合センター相談員、県立精神科病院のソーシャルワーカー、保健所の精神保健福祉相談員など、メンタルヘルスに関する様々な相談援助活動の経験を重ねる。

現在は、社会福祉士・精神保健福祉士事務所「i さぼーとステーション」代表、ピヨンドザボーダー株式会社代表取締役を務めている。

●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/index.html>

上尾市 環境経済部 商工課（電話・FAX で受付）

TEL 048-777-4441 FAX 048-775-5024

平成27年度 埼玉県労働セミナー【上尾会場】 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

上尾市 環境経済部 商工課 あて FAX:048-777-5024

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、受講できない場合のみ、主催者からご連絡いたします。

平成27年度

参 加 無 料

埼玉県労働セミナー

加須会場

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。



＼ テーマ ／

— 知って役立つ — 職場のメンタルヘルス対策



(TM) さいのぼりマン

日
時

2月25日(木)

18:30~20:00

(18:00受付開始)

会
場

市民プラザかぞ

(加須駅から徒歩5分)

概
要

○職場のメンタルヘルスの基礎知識

- ・ストレス要因とストレスの影響
- ・メンタルヘルスケアの取組方法

○ストレスチェック制度について

- ・制度の概要
- ・制度の活用方法

近年、職場での様々な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。人間関係や仕事の負担等の職場ストレスと上手く付き合うには、自らのストレス要因を知り、適切にケアすることが大切です。

また、働きやすい職場づくりのためには、管理監督者等によるラインケアについても考え、知識を持つことが必要です。

本セミナーではセルフケア、ラインケアによるストレス対処法について専門家が解説します。

あわせて、平成27年12月に導入されたストレスチェック制度についても、概要や活用方法をご紹介します。

講
師



■ 中小企業EAP普及推進協議会 代表理事

■ 国際 EAP コンサルタント

■ 産業カウンセラー

宮川 浩一 氏

料
金

無料

定
員

40名

●主催● 彩の国 埼玉県・加須市
●後援● 加須市商工会・加須市勤労者福祉協議会

平成27年度 埼玉県労働セミナー【加須会場】
「一知って役立つー職場のメンタルヘルス対策」

会場のご案内

市民プラザかぞ

5階 青年・女性センター活動室

- 〒347-0055 加須市中央2丁目4-17
- 東武伊勢崎線
加須駅北口から徒歩5分
※会場の駐車場が利用できます(無料)



●お申込み・お問合わせ先

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/index.html>

加須市 経済部 産業雇用課 (電話・FAXで受付)

TEL 0480-62-1111(内線251) FAX 0480-62-1934

平成27年度 埼玉県労働セミナー【加須会場】 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

加須市 経済部 産業雇用課 あて FAX:0480-62-1934

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、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。