

平成28年度

参加無料

埼玉県労働セミナー



川越市のマスコットキャラクター

ときも

川越会場

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

■ テーマ

「職場のメンタルヘルス～セルフケアのポイント～」

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、精神的な疲労を軽減することが、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、働く方が職場のストレスとうまく付き合い、精神的な疲労を軽減できるよう、自らのストレスに気づき適切に対処するセルフケアの方法を詳しく解説します。

概要

- ・職場にひそむストレス要因
- ・セルフケアでストレスに対処
- ・ストレスチェック制度のポイントなど

日時

1月25日(水)
14:00～15:30
(13:30受付開始)

定員

60名

料金

無料

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

会場の一案内

川越市立中央図書館 3階 視聴覚ホール

〒350-0054 川越市三久保町2-9

JR川越線・東武東上線 川越駅東口、
西武新宿線 本川越駅からバス

○東武バス「神明町車庫行き」乗車、
「仲町」下車徒歩 6 分

○東武バス「埼玉医大行き」乗車、
「松江町 2 丁目」下車徒歩 3 分

会場へは公共交通機関をご利用ください



主催：川越市・彩の国 埼玉県

後援：川越商工会議所・公益財団法人川越市勤労者福祉サービスセンター

平成28年度 埼玉県労働セミナー【川越会場】
「職場のメンタルヘルス～セルフケアのポイント～」

講師紹介



あんど わたる
精神保健福祉士・社会福祉士 安藤 亘 氏

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「いさぼーとステーション」代表、ビ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・お問合わせ先

※1月4日（水）から受付開始

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>

川越市 産業観光部 雇用支援課（電話・FAXで受付）

TEL 049-227-5776 FAX 049-227-5780

●ご注意

悪天候や交通機関の運行の影響により、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）

平成28年度 埼玉県労働セミナー【1月25日】 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

川越市 産業観光部 雇用支援課 あて FAX:049-227-5780

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