

好評につき
追加講座決定!!

メンタルサポーター養成講座公開講座

今考える

知るなら
今でしょ!!

職場のセルフケアとラインケア

現在、職場では、仕事や人間関係など、不安や悩みからストレスを抱えメンタルヘルス不調となり、休職や離職となるケースが増加傾向にあります。

セルフケア（自分でできるストレスケア）とラインケア（部下のストレスに素早く気づく）について、意義や具体的な取り組み内容を知ることにより、健康でいきいきと働ける職場づくりをめざしましょう！

※ 厚生労働省が公表した「労働者の心の健康の保持増進のための指針」で、メンタルヘルスケアの原則的な実施方法を定めました。その中で、「セルフケア」「ラインによるケア」「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」「事業場外資源によるケア」の4つのメンタルヘルスケアの推進を明示しています。

講師：大塚泰正さん 広島大学大学院教育学研究科
心理学講座准教授

日時：平成25年9月8日（日） ~~10:00~12:00~~ **追加講座!!**
~~13:30~15:30~~ **満員御礼**

場所：エソール広島3階研修室（広島市中区富士見町 11-6）

参加費：500 円 ※当日お支払いください

対象：相談員やカウンセラー等で活動している人
テーマに興味がある方 等

託児：有（1歳から就学前まで。おひとりにつき1,000円。
1週間前までに申し込みが必要です）

申込方法：電話、FAX または Eメールでお申し込みください

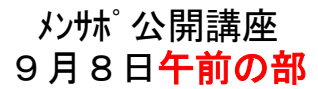
※Eメールでお申し込みの場合には、件名に「9月8日公開講座参加希望」を記入してください。
3営業日以内に返信いたしますので、返信がない場合はお手数ですが当財団までご連絡ください。

〇●〇主催・問い合わせ〇●〇

公益財団法人広島県男女共同参画財団

〒730-0043 広島市中区富士見町 11-6 TEL 082-242-5262 FAX 082-240-5441

URL <http://www.essor.or.jp> Eメール essor@essor.or.jp 休業日：毎週水曜日・第3日曜日・祝日



送信先 FAX 番号 → 082-240-5441

ふりがな お名前			
ご住所	〒		
連絡先 電話番号		FAX 番号	
E-mail	当財団では、講座やセミナー等の事業をメールマガジンにてご案内しております。メールによる案内を希望される方は、E-mailアドレスをご記入ください。		
この講座をどこで知りましたか？	☐ チラシを見て ☐ 知人・友人を通して ☐ 新聞を見て ☐ ミニコミ誌を見て ☐ 広島県男女共同参画財団 HP・メールマガジン ☐ 当財団の他の事業に参加して ☐ その他()		

《エソール広島までのご案内》

The map shows the central area of Hiroshima. Key locations labeled include JR Hiroshima Station (JR広島駅) at the top, Hiroshima City Hall (広島市役所) at the bottom left, and the Hiroshima City Museum (広島市博物館) at the bottom right. The I-Soul Hiroshima location is marked with a red dot and labeled 'Iソール広島' in a red box. Other nearby locations include the Hiroshima City Museum (広島市博物館), the Hiroshima City Museum (広島市博物館), and the Hiroshima City Museum (広島市博物館).