

# メンタルヘルスセミナーの主な内容

## 1. 心の健康を考える ～幸福に生きるために

- ①ストレスチェック制度について — 企業の取り組みと対応 ②産業構造とストレスの推移 — 交感神経と副交感神経  
③良いストレスと自己の生き方を知る

## 2. ストレス耐性と感性 ～ストレスに負ける人、負けない人

- ①ストレスと職場適応 — ストレスのプロセスとメカニズム ②ストレス度と自己評価 — 人生脚本とは  
③受け止め方の幸・不幸 — プラス思考の実態

## 3. ストレス反応と対処法 ～ストレスラーの受け止め方

精神面、身体面、行動面(うつ病、神経症、心身症、アルコール、タバコ等)

## 4. 管理者が果たすマネジメントの7つの能力

- ①管理者の必要能力とは — ヒューマンスキル、テクニカルスキル、コンセプチュアルスキル ②人を動かす10の徳目  
③優れたリーダーには共通項がある

## 5. ライン・人事担当者等によるケア～管理者・人事担当者としてのストレスコントロール

- ①メンタルヘルス活動3大原則 — 心の健康教育、現場主義、素人主義 ②面接の心理的距離とチェック表の活用

## 6. 自分自身のストレスコントロール

- ①感情コントロールと行動特性 — 人間の行動特性とは  
②チェック表の活用(ライフイベント、ストレス度テスト)

## 7. ストレスとの上手な付き合い方

- ①可能思考を身につける ②緊張・抑圧から解放 ③自分の人間関係を考える

## 受講申込書

事業所・団体名				申込日 2015年	月	日
所在地	〒	TEL ( ) ( )				
		FAX ( ) ( )				
申込に関する 担当者氏名	フリガナ	所属部署・役職等				
E-mailアドレス	@					
庄内産業振興センターから講座・セミナー等のお知らせメールの配信を希望しますか？（希望する・希望しない・登録済）						
受講料・テキスト代のお支払方法 どちらかに☑をつけてください。		<input type="checkbox"/> 現金（初回講座の受付時）		<input type="checkbox"/> 銀行振込		
受講決定通知と一緒に請求書をお送りします。 銀行振込の場合は手数料をご負担願います。						
1	受講者氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・役職等	
			男 女	歳		
2	受講者氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・役職等	
			男 女	歳		
3	受講者氏名	フリガナ	性別	年齢	所属部署・役職等	
			男 女	歳		

申込書枠内にもれなくご記入のうえ、FAXでお申込みください。

**FAX 0235-23-3615**

送信先／公益財団法人庄内地域産業振興センター 〒997-0015 鶴岡市末広町3番1号 TEL 0235-23-2200(代)

【個人情報の取扱いについて】 申込書にご記入いただいた情報は、お申し込みされた講座を受講していただくために必要な事務連絡等に使用するとともに、参加者名簿(記録用・講師用)作成及び今後の庄内地域産業振興センターからのセミナー情報の提供に使用させていただきます。また、「法令等で要求された場合」を除き、第三者に開示・提供いたしません。