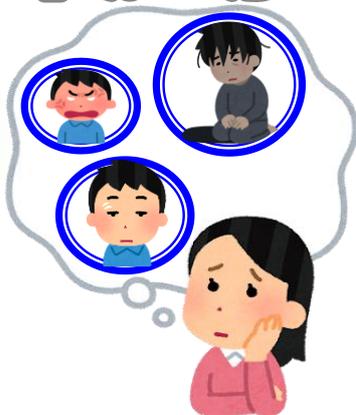


心の底に沈んだ“不安”と上手に付き合う！

職場のメンタルヘルス対策



あなたの部下や同僚、家族など、
・急に性格が怒りっぽくなった方
・いつも塞ぎこむようになった方
・何をすることも無気力になった方
など周りにいませんか。

もしかして
メンタル不調の
サインかも???

いま、生活環境や仕事環境の変化などにより、強い不安感などストレスにさらされ、精神が不安定になる方も増えてきています。経営面でも大きな影響となるため、会社としてもそこへのケアをしっかりと行う必要があるでしょう。そこで、本講座では自分自身や、周りのメンタル不調な方への対応方法などを解説していきます。是非ご参加をお待ちしております。

講師 **おおたに なおこ** 大谷 尚子氏 トノエトノウ 代表 産業カウンセラー



【講師プロフィール】

プログラマー・システムエンジニアとして、正社員から契約、派遣、個人事業主と、あらゆる契約体系を経験。従業員のメンタル面やコミュニケーションが気になり、産業カウンセラーに。その後、自ら苦手としていた片づけ下手を克服すべく整理収納アドバイザーを取得、個人宅の整理収納作業を行う。その中で片づけ、心の中において「整理収納」の考え方が通ずることに気がつき、精力的に講演活動を行う。

【講座内容】

- こころが風邪気味なのかを判断するには
- こころの切り替え術
- あなたの周りに風邪気味の人がいたら
- 職場、自宅のできるリラクゼーションワーク

【日時】 2025年2月26日(水)
14:00~16:00

【会場】 館山商工会議所 会議室
(館山市八幡 821)

【定員】 30 名

【受講料】 無 料(会員・非会員 問わず)

★下記申込書に必要事項を記入のうえ、FAX
または右記 QR コードにてお申し込みください。

主催 館山商工会議所
TEL:0470-22-8330



QR コードからもお申し込みいただけます！

<https://forms.gle/1sfta9i3WYWMvnDJ6>

2/26(水)『職場のメンタルヘルス対策』参加申込書

(館山商工会議所 行) FAX:0470-23-4011

お申込日(月 日)

会社名	(会 員 ・ 非 会 員)	
住 所	TEL/FAX	
参加者名	参加者名	

※ご記入頂いた情報は、当会からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。