

心の健康づくりフォーラム開催のご案内

テーマ

「働く」「休む」「楽しむ」バランス実現のために
～人手不足による過重労働と
メンタルヘルスケアについて考える～

従業員の心の健康づくりに取り組む事業所を支援し、働く皆さまのメンタルヘルスに関する知識を深めていただくため、職場のメンタルヘルス対策に関するセミナーを開催します。

企業の管理職や人事労務担当者、個人事業主、従業員の方など、どなたでも聴講できますので多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

令和5年8月2日(水)

13時30分～16時00分(受付 13時～)

受講
無料

どなたでも
ご参加
いただけます

会場

松本合同庁舎 5階 502会議室
松本市大字島立1020

講師

長野産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策促進員

黒岩 庸 氏



長野県PRキャラクター『アルクマ』

©長野県アルクマ

人出不足の問題が各業界で取りざたされています。長時間労働等による精神的な不調やストレス等、働く人の心のケアについて、第一線で活躍するメンタルヘルスの専門家がわかりやすくお伝えします。

同時 開催

ゲートキーパー（自殺防止）講座

講師 松本保健福祉事務所 保健師

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることができる人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など誰もがゲートキーパーになることができます。

申込先

長野県中信労政事務所

電話 0263-40-1936 FAX 0263-47-7828

メール chushinrosei@pref.nagano.lg.jp

〒390-0852 松本市大字島立 1020 松本合同庁舎内

※裏面の申込書を郵送、FAX またはメールでお送りください。