

# 職場のメンタルヘルス対策セミナーを 開催します

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。

今回は「メンタルヘルス対策って何をすればいいの？」という方に向けて、第一線で活躍する産業カウンセラーがメンタルヘルス対策の基本を分かりやすくお伝えします。

また、県保健福祉事務所の保健師による「ゲートキーパー講座」も同時に開催します。

企業の管理職や人事労務担当者、事業主、従業員の方々など、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。

## 講演

### 「職場のメンタルヘルスって何？」 ～今こそ基本に立ち返る。メンタルヘルス対策のノウハウ～

## 講師

長野産業保健総合支援センター  
高橋 知也 氏（産業カウンセラー）

## 講座

### 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、適切な対応を図る（悩んでいる人に気づき、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。

- 日 時 平成30年8月8日（水）  
13：30～16：00（受付 13：00～）
- 会 場 長野県松本合同庁舎 502号会議室  
（松本市大字島立 1020）



お問い合わせ・お申込はこちら

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（写し可）、FAX またはメールでお送りください。



しあわせ信州