

## セルフケアとラインケア

無料

講師：香川産業保健総合支援センター

産業保健相談員、メンタルヘルス対策促進員

森 享子氏

【研修内容】「労働者の心の健康の保持増進のための指針」において、事業者はセルフケアとラインによるケアを促進するため、すべての労働者と管理監督者に対して教育研修や情報提供を行うこととされています。若年労働者に対しては、ストレスを感じやすいタイミングにおいてセルフケア研修が重要です。若年労働者の多くが感じるストレスの内容などを例示したり、若年労働者一人一人がセルフケアに関心を持ち、自らのストレス対処法を具体的に考えたり、ストレス対処力を向上できるように内容を工夫しています。またラインケアでは管理監督者が部下である若年労働者の不調に気付いたときの対応などを具体的にお伝えします。



研修・セミナー  
ページ  
QRコード

開催日時 8月25日 (金)	14:00～15:00	かんたんストレス対処法（セルフケア）	
	15:00～16:00	部下の不調をみつける（ラインケア）	
場所	朝日生命高松ビル 9階 会議室（高松市亀井町2-1）		
対象者	産業保健スタッフ、人事労務担当者等	定員	30名
申込方法	【FAX】下記申込書に必要事項をご記入の上、FAX送信してください。 【Web】ホームページの研修申込フォームからお申込みください。		

## 【申込書】

FAX番号 087-813-1317

ふりがな 受講者氏名		職種に ○をつけて ください	産業看護職・衛生管理者 人事労務担当者・事業主 労働者・その他
(ふりがな) 事業場名	( )	TEL	内線 ( )
所属部署		FAX	
所在地	〒		
労働者数	名	業種	

- ◆ 申込締切日は設定しておりませんが、「定員」に達した場合は受付を終了させていただきます。ご了承ください。
- ◆ キャンセルの場合は、ご連絡をお願いいたします。
- ◆ やむを得ず中止する場合は、ホームページに掲載いたします。
- ◆ 引き続き、感染予防対策へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

## 【お問合せ先】

(独) 労働者健康安全機構 香川産業保健総合支援センター  
〒760-0050 高松市亀井町2-1 朝日生命高松ビル3階  
TEL 087-813-1316 FAX 087-813-1317  
ホームページ <https://www.kagawas.johas.go.jp>



かがわさんぽ