

## セルフケアとラインケア

講師：香川産業保健総合支援センター

産業保健相談員(カウンセリング)

森 享子氏

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」では、事業者はセルフケア及びラインケア促進のためすべての労働者に教育研修や情報提供を行うこととされています。若年労働者には入社・異動時のストレスを感じやすい時機のセルフケア研修が大切で、若年労働者の多くが感じるストレスを例示したり、自らのストレス対処法を具体的に考えたり、セルフケアに関心を持てるような内容が推奨されます。

今回の研修では、まず自分のストレスに気づき、ストレスをコントロールする方法（セルフケア）、管理監督者はいつもと違う部下に気づいた時に不調者のクセや支援ポイント等を把握しておくこと（ラインケア）、部下である労働者の不調にどうやって気づくのか（朝の挨拶で部下の健康を簡単に見つける方法など）を具体的にお伝えいたします。

開催日時 8月28日 (木)	14:00～15:00	セルフケア	
	15:00～16:00	ラインケア	
場所	朝日生命高松ビル 3階 研修室 (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	15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。		



研修・セミナー  
ページ  
QRコード

## 【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のでご了承ください。
- ◆ 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。

【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