

疲れた心をリフレッシュ！
メンタルヘルスで健康経営！

コロナ禍のメンタルヘルスセミナー

2講座のうち、ご希望の講座をご選択ください。

- 日 時 【セルフケア講座】 令和3年6月17日（木）午後2時～午後4時
【ラインケア講座】 令和3年6月22日（火）午後2時～午後4時

※各講座のカリキュラム・受講対象者等は下記をご参照ください

【重要なお知らせ】

今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止する場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

講師紹介

大川 晃司 氏

LifeHappiness 大夢 代表

産業カウンセラー・SNSカウンセラー
産業保健法務主任者（メンタルヘルス）
水戸市に事業所を置き、個人から企業に対し、メンタルヘルスのセミナー、コンサルティングや相談業務を各方面で行っている。



●セルフケア講座●

コロナ禍の職場で実践できる
「心のセルフケア」

～デスクまわりでリフレッシュ、
マインドフルネスを学ぼう～



【対象】

- ・ストレス解消法を知りたい方、職場の実務でリフレッシュをしたい方

【主なテーマ】

- ・ストレスマネジメントの手法を知ろう
 - ・なぜ、マインドフルネスが有効か？
 - ・マインドフルネスの基本を学ぶ
 - ・簡単に出来るデスクまわりでリフレッシュ
- ※簡単実践、椅子ヨガ体験付き

●ラインケア講座●

社員の“心の健康を考える”
企業内のメンタルヘルスの基本

～元気な会社は、社員の心が元気～



【対象】

- ・職場のメンタルヘルス（労務管理）を考えている経営者、管理監督者の方

【主なテーマ】

- ・職場うつ基礎知識
- ・心の健康づくり計画の基本
- ・メンタル不調者が出た時の対応方法
- ・簡易ストレス調査票を利用した環境改善

- 会場 水戸商工会議所 第1会議室（桜川2-2-35 茨城県産業会館4階）
■ 定員 各講座15名（先着順）※申込締切日は各講座の1週間前
■ 受講料 1講座あたり 会員：500円 非会員：1,000円（当日徴収）
■ 申込方法 下記申込書に必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。
QRコード、当所ホームページからのお申し込みも可能です
■ お問い合わせ 水戸商工会議所・経営支援 TEL:029-224-3315 FAX:029-231-0160

FAX：029-231-0160 コロナ禍のメンタルヘルスセミナー申込書

事業所名	(業種：)	TEL
		FAX
受講者名	参加を希望する講座○で囲んでください。 (セルフケア講座 ・ ラインケア講座)	
講師への質問等	(講師への質問・要望などありましたらご記入ください)	