

企業向けメンタルヘルス出前講座の御案内

近年、労働者を取り巻く環境は大きく変化し、働く人のメンタルヘルス対策がより重要になってきています。職場のメンタルヘルス対策を進める上では、まず、メンタルヘルスに関する正しい知識をもち、職場全体で取り組むことが大切です。

鳥取県内の各保健所では企業向けの出前講座を実施していますので、職場の心の健康づくりにご活用ください。

内 容

【職場のメンタルヘルス研修】

内容：メンタルヘルスに関する基礎知識

- ◇ ストレスとの上手な付き合い方
- ◇ 睡眠の上手な取り方
- ◇ アルコールとの上手な付き合い方 など

講師は各保健所の保健師等です。
費用は無料です。



【ゲートキーパー養成研修】

内容：みんなでゲートキーパーになろう！

- ◇ うつ病と睡眠の関係
- ◇ うつ病と自死の関係
- ◇ ゲートキーパーの役割
- ◇ 職場で悩んでいる人への周囲の対応方法

ゲートキーパーとは…
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、見守る人のことです。

【働く人のストレスチェック】

- ◇ ストレス度チェック表、唾液アミラーゼ測定
- ◇ 相談先のご案内

簡単な問診表と唾液アミラーゼモニターを活用して、ストレス度合いを測定するものです。



申込方法

- ①「企業向けメンタルヘルス出前講座申請書」(裏面)に必要事項を記入の上、実施希望日の1か月前までに各保健所に提出してください(実施に向けた調整は、各保健所が行ないます)。
- ②申込多数の場合は新規申請の方を優先させていただくことがありますので、あらかじめ御了承ください。

備 考

- ①費用は無料です。
- ②いずれも各企業にお伺いして実施します(オンライン開催も可能)。開催時間は御要望に応じて対応します。
(状況によっては対応できない場合もあります)
- ③その他、講座の内容等に関してご不明な点がございましたら各保健所までお問合せください。

問合せ先	住 所	電 話 ファクシミリ	電子メールアドレス
鳥取市保健所	鳥取市富安 2-138-4	0857-22-5616 0857-20-3962	kokoro-support@city.tottori.lg.jp
中部総合事務所 倉吉保健所	倉吉市東巖城町 2	0858-23-3921 0858-23-4803	kurayoshihoken@pref.tottori.lg.jp
西部総合事務所 米子保健所	米子市糺町 1-160	0859-31-9310 0859-34-1392	yonagohoken@pref.tottori.lg.jp

企業向けメンタルヘルス出前講座申請書

年 月 日

様

1. 申請者

団体名	
住所	〒 _____
代表者	(職) _____ (氏名)
連絡先	(担当者名) _____ (電話) _____
	(メールアドレス) _____

2. 開催予定

名称	※開催する研修会等の名称があれば記入してください。	
会場	名称	
	住所	
	連絡先	(電話) _____
日時(※)	開催予定	年 月 日() 時 分から 時 分まで
	第2希望	年 月 日() 時 分から 時 分まで
	第3希望	年 月 日() 時 分から 時 分まで
受講者	対象	職種、職位等。
	人数	

※講座の日時は、講師のスケジュールの都合等により御希望に添えない場合があります。

3. 講座で希望する内容(取り入れて欲しい内容)等

--