

企業向けメンタルヘルス出前講座のごあんない

近年、労働者を取り巻く環境は大きく変化し、精神障がいによる労災請求件数の増加や改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度の導入など、働く人のメンタルヘルス対策は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ためには、メンタルヘルスに関する正しい知識をもち、職場全体で取組むことが大切です。

鳥取県西部総合事務所米子保健所では、企業へのメンタルヘルス出前講座を行いますので、職場での心の健康づくりに御活用ください。

内 容

職場のメンタルヘルス講習

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

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～



ゲートキーパーって何？

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。

- ◎ ゲートキーパーになるには、特別な資格はいりません。
どなたでもなることができます。
- ◎ 決して特別なことではなく、普段の生活にゲートキーパーとしての視点をプラスすることで、身近な人のちょっとした変化にも早期に気づいて、職場での心の健康づくりに役立ちます！

備 考

- ◎ いずれの講座も企業に伺って行います。費用は無料です。
- ◎ 講師は鳥取県西部総合事務所米子保健所の保健師です。
- ◎ 「昼休み時の30分」「研修会として60分」など、ご希望に応じて行います。
- ◎ 唾液アミラーゼモニターによるストレスチェックも行っています。機器に限りがありますので、実施の可否についてはご相談ください。
※ このストレスチェックは、チップに唾液を採取して唾液アミラーゼを測定し、ストレス状態をチェックするものです。
- ◎ 「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か月前までに提出してください。申請書内容を確認後、実施に向けた調整をさせていただきます。
- ◎ 健康経営マイレージ事業の取組メニューによる申請の場合、協会けんぽ鳥取支部が窓口です。
- ◎ その他、講座の内容等に関する不明な点は下記連絡先までお問合せください。

連絡先

鳥取県西部総合事務所米子保健所 健康支援総務課

住所：〒683-0802 鳥取県米子市東福原1丁目1-45

電話：0859-31-9310 ファクシミリ：0859-34-1392

電子メールアドレス：seibu_fukushihoken@pref.tottori.lg.jp

企業向けメンタルヘルス出前講座申請書

令和 年 月 日

鳥取県西部総合事務所長 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	令和 年 月 日 ()	時 分	から	時 分まで
	第2希望	令和 年 月 日 ()	時 分	から	時 分まで
	第3希望	令和 年 月 日 ()	時 分	から	時 分まで
受講者	対象	※ 職種、職位等記入してください。			
	人数				

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

3. 希望事項 (いずれかに○をつけてください)

講座内容	希望	職場のメンタルヘルス講習・ゲートキーパー養成研修
ストレスチェック(※)	希望	あり ・ なし
その他	※ 講座の実施に際して何か希望等あれば記入してください。	

※ 唾液アミラーゼモニターによるストレスチェックは機器に限りがありますので、人数によっては御希望に添えない場合があります。