新宿区主催　ワーク・ライフ・バランス推進セミナー

YouTube 限定公開

組織の中のストレスマネジメント
～ストレスに強い職場づくり～

時代の変化がめまぐるしい中、従業員が処理すべき情報量は増え続けています。さらに、コロナ禍によるコミュニケーションの変化も起こりました。こうした要因が重なり、職場で働く従業員には多くのストレスがかかっています。今回のセミナーでは、ストレスに強くなるための職場づくりやうつ病の予防の方法について学びます。

講師：高原　恵子　氏

コミュニケーション心理学研究所　代表

聖マリアンナ医科大学付属東横病院神経科にて臨床心理士として４年間勤務した後、（株）iBD にてコミュニケーション研修講師を 14 年勤める。1998 年（株）コーチ２１に取締役として出向。生涯学習開発財団認定 コーチ資格を取得。1999 年（有）コミュニケーション心理学研究所を設立。研修、講演、カウンセリングを中心に活動。著書に「カウンセラーが書いた上司のための心理学」ＰＨＰ研究所、「ストレスをパワーに変えるセルフコーチング」実業之日本社など。

■**配信期間**
10 月 21 日（金）～ 11 月 3 日（木）
■視聴方法：YouTube 限定公開を利用した動画配信
■視聴時間：約 60 分
■対象者：区内の企業経営者、人事担当者及び従業員
■参加料：無料
■申込受付：9 月 27 日（火）~11 月 1 日（火）

<プログラム内容>

1．ストレスマネジメントの基本
・ストレスとは何か
・各自のストレスマネジメントがストレスに強い職場をつくる
2．ストレスサイン
・自分のストレスサインに気づいたら
・部下のストレスサインに気づいたら
3．ストレスに強い職場作り
・マネージャーとして求められる対応など
4．うつ病とは
・うつ症状への気づき
・関わり方のポイント
5．まとめ

お申込方法

以下のいずれかの方法でお申込みください。受付後、動画 URL を配信開始日までにお送りいたします。

Ｗｅｂ：https://forms.office.com/r/zDQATBEc6a にアクセスし、必要情報をご入力の上、ご送信ください。右二次元コードからもアクセスできます。

ＦＡＸ：以下の申し込み情報をご記入の上**＜０３－３３４１―０７４０＞**へご送付ください。
送付先：新宿区子ども家庭部男女共同参画課

【お 申 込 情 報】※参加申込にてご提供いただく個人情報の取扱いは当区の個人情報保護方針に基づき、安全に管理･保護いたします。

法人名		所在地			
氏名		所属部署		役職	
電話		ＦＡＸ			
メールアドレス	@				
セミナーを何で知ったか	広報新宿・区 HP・チラシ(場所：　　)・その他(　　)				

【問い合わせ】(公財)日本生産性本部 生産性運動基盤センター
TEL　03-3511-4006　MAIL　slr-info@jpc-net.jp
本事業は新宿区が（公財）日本生産性本部に委託して実施しております。