

# 市内・近隣市で働く皆さまへ 講演会のご案内

主催 習志野市 共催 船橋市  
後援 千葉県  
あいおいニッセイ同和損害保険(株)

テーマ

明るく元気な働き方を実現！働く人のためのメンタルヘルス講演会

～プロが教える職場復帰支援・メンタル対策成功のコツ～

現在、メンタルヘルス不調による休職や退職をした方は1割にのぼると言われており、そのうち半数近くの方が5年以内に再発、再休職に至っています。その原因としては休職・復職対応が適切でないことが挙げられています。産業医の視点からメンタル不調に陥らないよう、早期発見するだけでなく、セルフケア・ラインケア・メンタル不調後の職場復帰支援について、それぞれポイントをお伝えします。

日時

2023年11月22日(水)  
18:30～19:30 (受付開始 18:00)

会場

習志野市役所 3階大会議室

定員

先着70名(無料)

締切

2023年11月13日(月)  
2023年10月2日(月)申込受付開始  
定員になり次第、締め切らせていただきます。

申込



←こちらのQRコードから  
お申し込みください

## 講演会プログラム

◆「明るく元気な働き方を実現！  
働く人のためのメンタルヘルス講演会」

■ 講師：(株)Dr.健康経営 木谷 貴博 氏

- ・メンタルヘルス不調とは
- ・職場のメンタルヘルス対策
- ・メンタル不調にさせないセルフケア
- ・メンタル不調を早期発見・対応するセルフケア
- ・メンタル不調後の職場復帰支援

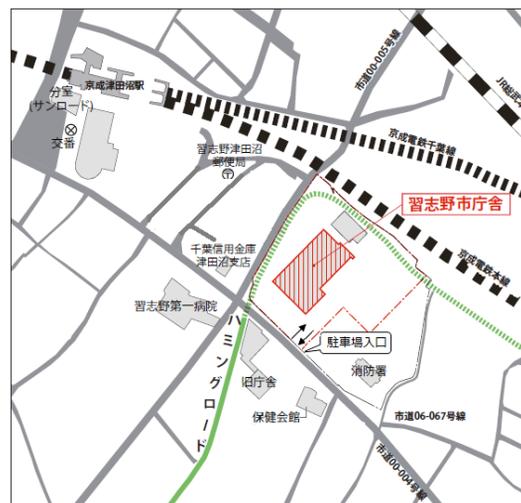
\* 講師とzoomを接続して、オンライン開催します。  
皆様にオンライン環境をご用意いただく必要はありません。

## 会場への主な交通アクセス

- 電車 京成津田沼駅より徒歩7分
- バス JR津田沼駅より、京成バス幕張本郷駅行きに乗車  
「習志野市役所」バス停より徒歩2分
- 来庁者駐車場 126台

## その他

- 託児室 あり (対象：生後6カ月～未就学児) 定員4名 (先着)
- 手話通訳 あり



お問い合わせ

習志野市役所 産業振興課 金融・労政係  
TEL : 047-451-7755 (受付時間 : 平日8:30～17:00)  
E-mail: sangyo@city.narashino.lg.jp