

平成30年1月

各 位

主催 建設業労働災害防止協会秋田県支部  
後援 一般社団法人秋田県建設業協会  
秋田県建設産業団体連合会

## セルフケア研修会 『すぐやれる！ 職場のメンタルヘルス』の開催ご案内

建設産業では、年々メンタルヘルスの不調を訴える方が増加傾向にあり、平成27年の労働安全衛生法の改正によるところの、企業の労働者数によるストレスチェックの義務付けの有無に関わらず、安全衛生管理上、大きな課題となっています。

このようなことから当支部では、このたび、日頃からどのような予防と対策をすべきか等、セルフケアに重点をおいた研修会を下記のとおり開催することといたしました。

つきましては、現場に従事される方並びに店社の労務安全を管理される方等に、ご自身並びに同僚へのメンタルヘルス対応の参考とされますよう、本研修会の開催についてご案内いたします。

なお、当日の研修会予定内容を別紙にてご紹介しますので、ご参照くださるようお願いいたします。

### 記

1. 開催日程 平成30年2月16日（金） 13：30～15：00
2. 開催場所 アキタパークホテル 2階 プラチナルーム  
秋田市山王4-5-10 電話 018-862-1515
3. 受講料 無料
4. 申込み方法 別紙申込書によりFAX〔018-865-2306〕へ、お申込みください。  
受付けますと、当支部より受付番号を記載し、申込企業へFAXにて返信いたします。
5. 定 員 40名

問合せ先：担当 福原  
電話 018-823-5495  
（一社）秋田県建設業協会内

「別紙」

セルフケア研修会

『すぐやれる！ 職場のメンタルヘルス』

参加申込書

建設業労働災害防止協会秋田県支部 行

〔FAX 018-865-2306〕

会員名 (所属団体名)		
企業名		
連絡先	電話	— —
	FAX	— —

下記のとおり、参加を申込みます。

記

受付 番号	参加者氏名	備考

\*参加される方は、当日本紙を受付にご提示ください。

〔FAX 018-865-2306〕

# 『すぐやれる！ 職場のメンタルヘルス』

## 次 第

主催 建設業労働災害防止協会秋田県支部  
後援 一般社団法人 秋田県建設業協会  
秋田県建設産業団体連合会  
日時 平成30年2月16日（金）  
13：30～15：00  
場所 アキタパークホテル  
2階 プラチナルーム

### 1. 開 会

### 2. 研 修 会

- 1) メンタルヘルス対策の必要性
- 2) ストレスチェックを体験しよう【ストレスへの気付き】
- 3) ストレスとは何か？
- 4) ストレスへの対処
- 5) 職場でできるメンタルヘルス対策
- 6) その他

講師 秋田産業保健総合支援センター  
産業カウンセラー 保坂 雅和 氏

### 3. 質 疑 応 答

### 4. 閉 会