

〈東京・名古屋開催〉

平成30年度

## 第5・6回 メンタルヘルスセミナー

～いまさら聞けないメンタルヘルス対策～

## 開催趣旨

ストレスチェックが「やっただけ」になっていませんか。本セミナーでは、ストレスチェック実施後に必要な対応とポイントについて、実例を交えながら解説します。また、メンタルヘルス対策のセルフケアに有用な「自律訓練法」の基礎とスキルを学び、保健相談の場で使える技術を身に付け、明日からの従業員の支援へとつなげます。

## セミナーの詳細

## 開催日・会場・開催地・定員

回次	開催日	会場	開催地	定員
第5回	7月21日(土)	CIVI 研修センター秋葉原 D405	東京都千代田区	100人
第6回	12月15日(土)	愛知県産業労働センター ウィンクあいち会議室 1001	愛知県名古屋市	100人

**対象者**：医療保険者、企業、健診機関、行政等の保健師、看護師 等

**受講料**：各10,800円(税込)

## プログラム

※プログラムは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

時間	演題	内容
9:30～10:00	受付・開会・オリエンテーション・主催者挨拶	
10:00～12:00	講義 「今、求められるメンタルヘルス対策とは」	1. メンタルヘルス対策の基本的な考え方 2. ストレスチェックにおける医師面接の実態と役割 3. 手をあげない高ストレス者への対応 4. 職場復帰のための適切な支援
12:00～13:00	昼休み	
13:00～16:00	講義・実習 「セルフケアに役立つ自律訓練法入門(A T)」	1. 自律訓練法とは(自律訓練法の特徴、効果など) 2. 適応領域について 3. 自律訓練法の実際(環境、姿勢、公式、受動的注意集中について) 4. 集団A Tの進め方と効果 5. 各人が習得し、クライアントに実施できるよう実習
16:00～	閉会	

## 受講者の声

## 実例をもとにメンタルヘルス対応が学べる！

★さまざまな事例をもとにどう関わっていくべきかの対応について聴けて大変参考になった。

また、労働者と労働管理者の両方の立場になってくださる姿に感動しました。(第4回ストレステーマ参加者)

## 保健相談で使える技術が身に付く！

★実際、自立訓練法は自分がやってみると緊張感がありつつも、わかりやすくなりました。(第3回自立訓練法テーマ参加者)

## 講師紹介 (敬称略)

**芦原 睦** 中部労災病院心療内科部長・勤労者メンタルヘルスセンター長

1981年藤田保健衛生大学医学部卒業。1987年同大学院(リウマチ・膠原病学専攻)修了。2009年藤田保健衛生大学医学部客員教授。現在、中部労災病院心療内科部長、勤労者メンタルヘルスセンター長、日本心療内科学会理事・中日本支局長、日本自律訓練学会理事。  
 〈受賞歴〉1996年日本自律訓練学会第3回池見研究奨励賞「当科における集団自律訓練法の有効性」/2011年日本自律訓練学会第23回JMI記念賞  
 〈主な著書〉『自分がわかる心理テスト』(共著)講談社ブルーバックス/1992、『心身医学おもしろレクチャー』チーム医療/2001、『心の中の5人家族～彼らが織りなす人生ドラマ』チーム医療/2009  
 DVD『わかりやすい心療内科の始め方』チーム医療/2008、DVD『自律訓練法の理論と実践』チーム医療/2012など多数

## 申込方法／お問い合わせ

受講を希望の方は専用申込書またはホームページ (<http://www.jfpa.or.jp/>) よりお申し込みください。

一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 TEL03-3269-4785 (平日9時～17時)