

平成29年12月27日

各 位

(公財)日本電信電話ユーザ協会  
札幌地区協会  
会長 岩田 圭 剛

## 『メンタルヘルスセミナー（一般職向け・管理職向け）』のご案内

拝啓 会員の皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素ユーザ協会事業活動につきまして、格別のご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今年度から実施する「メンタルヘルスセミナー」を次の通り開催致します。

ストレスとメンタルヘルスの基本知識と対処方法について、現場で多くの苦楽を経験されたベテラン講師がわかりやすく説明します。

多数ご参加下さいますようご案内申し上げます。

敬具

### 記



- 開催日時等 平成30年2月19日（月）  
① 一般職向け 9：00～12：00 ・ ② 管理職向け 13：30～16：30
- 開催場所 キャリアバンク株式会社 5F会議室 011-251-0123  
札幌市中央区北5条西5丁目7sapporo55ビル（JR札幌駅西改札口から徒歩2分）
- 研修内容
  - ① 一般職向け（ストレスとの上手な付き合い方）
    - (1) メンタルヘルスの基本知識 ・メンタルヘルスの大切さ ・ストレスの正体 ・ストレッサーとは何か
    - (2) セルフケア ・ストレス反応を自覚する ・ストレスへの対処、軽減の方法
    - (3) 仲間を救うコミュニケーション術 ・傾聴の技術を身につける ・傾聴の実践（ロールプレイング）
  - ② 管理職向け（職場をイキイキさせるストレスマネジメント）
    - (1) メンタルヘルスの基本知識 ・メンタルヘルスの大切さ ・ストレスの正体 ・ストレッサーとは何か
    - (2) メンタルヘルスマネジメント ・ラインケアの役割り ・働き方改革は健康改革
    - (3) 仲間を救うコミュニケーション術 ・メンタルヘルス不調を発見するためのコミュニケーション術  
・傾聴の実践（ロールプレイング）
- 講師 株式会社エムサイト 代表取締役 齋藤 三雄
- 申込締切 平成29年2月6日（火） ①・②とも先着30名様までとさせていただきます。  
受講者多数の場合は、日程及び受講者数の調整をさせて頂く場合があります。
- 申込方法 別紙の参加申込書に必要事項を記入の上、下記のFAX番号に送付願います。
- 受講料 一般受講者の方 税込 3,240円（①・②それぞれに必要です）  
協会会員の方は、①・②それぞれ2名/1社 まで無料。  
但し、3名以上は有料で 2,000円/人（税込）です。

《 お申込み先&お問合せ先 》

(公財)日本電信電話ユーザ協会 札幌地区協会 【 担当：戸来・橋本・重信 】

FAX：011-280-2947

TEL：011-212-5023

【別紙】

# 『メンタルヘルスセミナー（一般職向け・管理職向け）』参加申込書

1. 研修について (定員内で問い合わせ事項がない場合は、事務局からは特にご連絡は致しません)

- ① 開催日時 平成30年2月19日(月) AM 9:00~12:00 PM 13:30~16:30
- ② 研修会当日の受付は、8時50~55分・13時20~25分です。時間厳守でお願いします。  
キャリアバンク株式会社5F会議室 011-251-0123 (紀伊國屋書店札幌本店のビルです)  
札幌市中央区北5条西5丁目7sapporo55ビル (JR札幌駅西改札口から徒歩2分)
- ③ 筆記用具を持参して下さい。

2. その他

- ① 有料受講料金は、当日受付でお支払い下さい。  
※ 一般受講で受講料が必要な方は、領収書宛先は下記でお選び下さい。

3. 受講者関連情報記入欄

		申込日	平成30年	月	日
会員番号		会員企業名			
会社所在地	〒 -				
連絡責任者氏名	氏名(ふりがな)	所属・役職等	TEL:	-	-
	(.....)		FAX:	-	-

希望研修に○をつけてください。(①一般職向け・②管理職向け)

		氏名(ふりがな)	所属・役職等	経験年数	性別	参加希望研修
参加者氏名	協会会員 受講無料 (2名まで)	(.....)		__年__月	男・女	① AM 一般職向け (9:00~12:00) ② PM 管理職向け (13:30~16:30)
		(.....)		__年__月	男・女	① AM 一般職向け (9:00~12:00) ② PM 管理職向け (13:30~16:30)
	一般受講 及び 3名以上の 有料受講	(.....)		__年__月	男・女	① AM 一般職向け (9:00~12:00) ② PM 管理職向け (13:30~16:30)
		(.....)		__年__月	男・女	① AM 一般職向け (9:00~12:00) ② PM 管理職向け (13:30~16:30)

有料受講料金の領収証宛名は①~③のいずれかに○印をつけてください。

- ① 会社名で人数分合計にする      ② 会社名で個人単位にする      ③ 個人名にする

申し込みいただいた個人情報は、本研修の受付・運営に限り利用することとし、厳重に管理します。

締切日 平成30年2月6日(火)

受付 FAX番号

**011-280-2947**

《 問い合わせ先 : (公財) 日本電信電話ユーザ協会千歳恵庭地区協会 》

担当 戸来・橋本・重信 TEL: 011-212-5023