

費用0円★

# 令和2年度 よぼういがく協会 若年層向け メンタルヘルス事業のご案内

予防医学協会では、臨床心理士があなたの会社へ出向いて以下のサービスを行っています

## 1. 個別相談会

### ■ 1人1回30～50分程度の個別相談です

※本人の承諾なしに内容を職場に報告することはありません

新しい環境になじめない / 仕事のことで悩んでいる / 職場の同僚・上司とうまくいかない / 家族のことで悩んでいる など

### ■ 1事業場につき1日（4時間まで）または半日（2時間まで）

### ■ 対象は40歳未満の方、40歳未満の部下・同僚に関するご相談

### ■ 実施期間： 令和3年2月26日まで ただし、予定数になり次第締め切ります

## 2. 働く人のためのメンタルヘルスセミナー

### ■ メンタルヘルスの基礎を学ぶセミナーです。職場での研修にご活用ください

### ■ テーマ

#### ① ストレスとセルフケア

・心の健康を守るために知っておきたい知識  
・自分でできるストレス解消法 など

#### ② 職場のストレスと環境改善

・職場ぐるみで取り組む仕事のストレス軽減法  
・メンタルヘルス不調者への対処法 など

### ■ 1回60分～90分

### ■ 参加者には40歳未満の方を必ず含むこと

### ■ 実施期間： 令和3年2月26日まで ただし、予定数になり次第締め切ります

### 【申込み・問い合わせ先】

岩手県予防医学協会 健康推進課 メンタルヘルス担当

TEL：019-638-7288 FAX：019-637-1278 Eメール：menta-kenko@aogiri.org

開催日時・場所等、ご相談に応じます

★岩手県地域自殺対策強化事業により費用無料となります  
複数回のご利用に関してはご相談ください