

# 『メンタルヘルス・マネジメント®検定』対策講座のご案内

従業員のメンタルヘルス対策にご興味のある経営者、  
人事・総務ご担当者さまへ

## メンタルヘルス・マネジメント®検定Ⅲ種対策講座 「メンタルヘルス」の基礎知識

働く人のストレスは年々増大し、職場のメンタルヘルス対策はますます重要になっています。「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験」（大阪商工会議所主催）は、職場内での役割に応じて、メンタルヘルスケアに関する必要な知識や対処方法を習得することを目的に2006年から始まり、多くの企業が社員に対し、受験を推奨しています。本講座では、単に受験対策だけでなく、受講したすべての方々が、メンタルヘルスの基礎知識を習得し「自らのストレスの状態を把握し、不調に早期に気づき、適切に対処できるようになること」（セルフケア）を目標に講義をすすめてまいります。

先着順：定員になり次第締め切らせていただきます。

開講

平成25年10月1日(火)  
19時00分～21時00分  
※全3回 毎回火曜日

会場

西大畑町トランクルーム  
オープンスペース

(新潟市中央区西大畑町620-43)  
※駐車スペースがございません。お車でお越しの場合は近隣有料駐車場をご利用ください。

### 講師紹介



(一社)ライフサポートマネジメント研究所  
主任研究員  
産業カウンセラー  
近藤 美和

### 講師紹介



(一社)ライフサポートマネジメント研究所  
主任研究員  
認定心理士・心理カウンセラー  
高橋 志保子

メンタルヘルスの基礎知識、セルフケアについて、Ⅲ種（セルフケアコース）の合格をめざしたポイント指導を行います。学習の成果が、ご自身のキャリアアップにつながり、さらに職場でイキイキとご活躍になるために、実りあるものになるよう、お手伝いいたします。

#### ■講師プロフィール

短大卒業後、専門学校教務を経て、平成4年より人材育成会社（株）モアクリエイションにて専任コンサルタントとして指導・研修に携わる。平成15年、ミワアシスタンス設立。県内の企業、大学等にてビジネスマナー、コミュニケーション研修等の講師を務める。新潟青陵大学非常勤講師、産業カウンセラー

自分のストレス状況の把握とその対処法など、実際に演習などで体験しながら習得いたします。今や現代人にとってメンタルヘルスケアの知識は必要不可欠です。ココロの仕組みを学ぶことは、1番のセルフケア！まずは始めてみませんか？

#### ■講師プロフィール

東北福祉大学福祉心理学科卒業。新潟市西区にてココロのリラクゼーションルーム「ポラリス」主宰。心理カウンセラーとして、個人のカウンセリングを行うと共に、県内の企業等にメンタルケア導入のコンサルティング、傾聴サービス、講演・研修等のコーディネート、講師を務める。市民と協働による自殺対策ネットワークメンバー

詳しいスケジュール・お申込みは裏面をご覧ください

# 『メンタルヘルス』の基礎知識」講義スケジュール

開催日	内容	講師
10月 1日(火)	①オリエンテーション、メンタルヘルスケアの意義②ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識	近藤 美和
10月 8日(火)	③セルフケアの重要性、ストレスへの気づき方	高橋志保子
10月15日(火)	④ストレスへの対応、軽減の方法	近藤 美和

講師  
※都合により変更になる場合がございます。

使用テキスト 「メンタルヘルス・マネジメント®検定試験公式テキストⅢ種(セルフケアコース)」  
第3版(平成25年7月改訂) 定価:1,890円

※メンタルヘルス・マネジメント®検定試験Ⅲ種 試験日:平成25年11月 3日(日)(申込締切 9月27日)  
平成26年 3月16日(日)(申込締切 2月 7日)  
試験の詳細に関しては、大阪商工会議所のホームページで確認ください。  
(メンタルヘルス・マネジメント検定試験は大阪商工会議所の登録商標です。)

## 受講料10,000円(全3回、テキスト代別)

### 会員制度のご案内

セミナー・講座の優待など、会員限定のサービスをご提供しています。本講座では、以下の料金で受講できます。 <問合せ先>事務局 TEL:025-225-1555

一般会員 9,500円 賛助会員 9,000円

以下の記入欄にご記入の上、025-225-1555 に、FAXにてお申し込み下さい。(お申し込み確定後、請求書をお送りさせていただきます。)

貴社名			テキスト どちらかを○で囲んでください 購入する 購入しない
ご参加者様	ご所属	お役職名	お名前
所在地	〒		Eメールアドレス
電話番号	FAX番号		

ご記入いただきました個人情報は当研究所主催のセミナー関連以外には使用いたしません。また、管理は厳重に行い、第三者への開示等(法的義務に伴う要請を受けた場合を除く)は一切いたしません。

主催：一般社団法人ライフサポートマネジメント研究所

〒951-8104 新潟市中央区西大畑町620-43 ハイッ日本海1F TEL/FAX:025-225-1555

URL: http://www.lifesupport-ken.or.jp/ E-mail: sato@lifesupport-ken.or.jp 担当: 佐藤