

Zoomライブ配信
文字通訳あり

12/12 (火)

18:00~19:30

協生環境推進室

慶應義塾 悩みと仕事の両立支援プログラム(CARE)



メンタルヘルス研修 ～こころの免疫力を高めよう～

協生環境推進室(<https://www.diversity.keio.ac.jp/>)

参加費

無料

対象

教職員

申し込み



<https://forms.gle/AJcsmWZkWiGsBPT17>

問合先:協生環境推進室

悩みと仕事の両立支援プログラム担当

e-mail: care-pro@adst.keio.ac.jp

本講習会および悩みと仕事の両立相談(随時受付)は、メンタルヘルスクアのEAP企業 株式会社Eパートナーとの連携事業となります。運営委託事業者:株式会社Eパートナー(<https://www.epartner.jp/>)

講習会の内容

厚生労働省の調査では、仕事に関する強い不安やストレスを抱えている人の割合は53.3%と高く、メンタルヘルス不調に陥ることは珍しいことではありません。

一方、働く私たちには自身の健康管理に努める義務があります(自己保健義務)。

このセミナーでは、私たちの心の健康状態をより良くしていくために、自身でおこなうケア(セルフケア)の基本について、日常生活で意識すること、工夫していくこと、ストレスへの効果的対処法について考えていきます。

参加を希望される方は、上記のフォームからお申込みください。当日使用するURLは、12月12日(火)までにメールにてご案内させていただきます。なお、当日欠席された場合、もしくは当日出席したが再度視聴したいという方向けに当日の録画をご案内させていただきます。



プログラム

当日のタイムテーブル (90分予定)

18:00~18:05	奥田協生環境推進室長よりご挨拶
18:10~19:20	レクチャー「セルフケアの基本」 相談対応紹介
19:20~19:30	質疑応答

講師紹介

株式会社 Eパートナー
カウンセラー
松本 玲子 氏



◆本企画は「協生環境推進ウィーク 2023」の一環として開催いたします

2023年12月8日(金)~26日(火)
「ワークライフバランス」「バリアフリー」「ダイバーシティ」を
テーマとした啓発活動として、本企画を始め全7企画を開催します
<https://www.diversity.keio.ac.jp/event/2023/12/dw1208.html>

協生環境推進ウィーク
2023

