

働く人のための心の健康アップ研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



一日の生活時間の大半を過ごす場所である「職場」ですが、労働者の 82.2%(厚生労働省労働安全衛生調査より)が仕事や職業に関することで強いストレスを感じていると報告されています。

また、自殺者の統計をみると、40代～60代の働き盛り世代が約半数を占めている現状があります。つらそうな同僚への声のかけ方を知りたい、職場のストレスを軽減したい…など、職場のメンタルヘルス対策について学び、職場でできることを一緒に考えてみませんか。

演題：『職場におけるメンタルヘルス対策について

～自殺防止の視点も含めて～』

講師： 信州大学医学部精神医学教室

教授 鷲塚 伸介 氏

講話のあとに保健師よりゲートキーパーについての情報提供があります。

- **日 時** 令和6年11月8日(金)
15時00分～17時00分
- **開催方法** オンライン会議システム (Zoom)
によるライブ配信
- **対象者** 事業所の人事担当者・厚生担当者等
- **参加費** 無 料
- **申込み 期 限** : 10月25日(金)

下記の URL あるいは QR コードよりお申込みください

https://apply.e-tumo.jp/city-nagano-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=48671

- ・アクセスすると、利用者ログイン画面が表示されますが、『利用登録せずに申し込む方はこちら』から利用規約に同意いただくと、申込画面に進みます。
- ・申込み後のキャンセルは、担当 (Tel:226-9965) まで御連絡をお願いします。



【 問合せ先 】

長野市保健所健康課 難病精神保健担当

E-mail:h-kenkou@city.nagano.lg.jp

電話 : 026-226-9965 FAX : 026-226-9982

