

職場での従業員向けメンタルヘルス研修としてご活用ください！

テーマ

## セルフケア研修

～ストレス対処の方法と睡眠の基礎知識～

日時

7月22日（水） 14:00～15:00

近年、働き方の変化や業務量の増加により、心身の負担を感じる場面が増えていきます。今回のセミナーでは、日常のパフォーマンス向上につながるストレス対処法や睡眠の質を高めるための基礎的なポイントをわかりやすくお伝えします。

「最近疲れやすい」「眠りが浅い」「集中力が続かない」など、どなたにも役立つ内容となっていますので、ぜひお気軽にご参加ください！

講師



**渡部 直子** T-PEC認定講師 産業カウンセラー・キャリアコンサルタント  
【プロフィール】流通系の企業に、企画部門の中心として長年従事。現在は独立し、メンタルヘルスの企業研修講師として活躍中。  
「働きやすい職場作り」をモットーに、ストレスマネジメント、アサーション、ポジティブシンキング、傾聴、部下のメンタルヘルス、復職者支援、ハラスメント防止等の研修に携わっている。  
新入社員から管理職までを対象に、日本全国、年間100回以上の研修を実施しており、長年の企業人としての経験を活かした研修は、「わかりやすい、聞きやすい」との評価を得ています。

定員

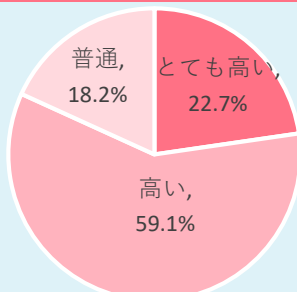
100名（各事業所でのお申込み人数に制限はありません）

申込方法

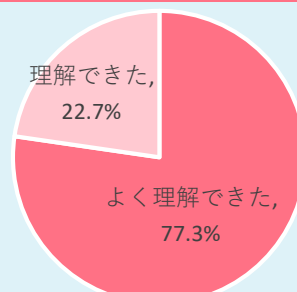
7月20日（月・祝）までにメールにてお申込みください。  
下記お問い合わせ先のメールアドレスへ下記必要事項を入力してください。  
件名：【健保組合メンタルヘルスセミナー申込み】  
本文：お勤め先の事業所名・申込者の氏名・メールアドレスを入力し送信  
前日までにセミナー参加URLをメールにてご案内いたします。（メールが届かない場合はお手数ですが下記までご連絡ください。）

### 【アンケート結果】 2026.3.11開催 若手従業員とのコミュニケーションと相談事例

研修内容  
の満足度



研修内容  
の理解度



ご意見  
ご感想

- ・コミュニケーションに対する意識の重要性
- ・相談しやすい・してもらいやすい環境づくりをすることや専門機関を活用することが大事だと感じた
- ・日頃のコミュニケーションが相談や報告のしやすさ、信頼関係にもつながり、さらにストレスにも関わってくるお感じたため、ストレスのかからない環境づくりを心掛けたいと思いました
- ・分かりやすく、大切な内容のセミナーだと思いました。他の社員にも受けてほしかったです

【お問合せ先】

北海道コンピュータ関連産業健康保険組合 担当：堤  
☎ 011-633-8353 ✉ hckenpo@coral.ocn.ne.jp