

# 令和2年度 第1回 メンタルヘルスセミナー開催のお知らせ

毎年好評いただいていますメンタルヘルスセミナーを、第1回目を自分自身で実施するメンタルヘルス対策のセルフケアコース、第2回目を事業所・管理職が部下に対して実施するメンタルヘルス対策のラインケアコースとし開催します。

メンタルヘルスの基礎知識やパワハラ防止法などを講義だけではなく、グループワークや実技で参加して学べるプログラムとなっていますので、是非ご参加ください。



## プログラム

- ◆ オリエンテーション・講師紹介・セミナーのねらいと進め方・各グループ内自己紹介
- ◆ 知っておきたいメンタルヘルスの基礎知識とパワハラ防止法
- ◆ 職場のハラスメントとは  
～イキイキ働ける職場であるために
- ◆ 自分も周りも勇気づけるセルフマネジメント
  - ・自己理解～自己受容・自己肯定感を高める(エゴグラムチェック)
  - ・自分を勇気づける感情マネジメント(マイナスな感情をプラスに変える方法や怒りの感情マネジメントなど)
  - ・自分も周りも勇気づけるコミュニケーション術(ハラスメントを予防するコミュニケーション)
  - ・からだをゆるめて、心をゆるめるマインドフルネス(実技)
- ◆ 3つの気づきと1つのアクション
- ◆ まとめ

## 講師

株式会社ウェルネスライフサポート研究所  
加倉井 さおり 氏 (保健師・心理相談員・ICP認定コーチ)

## 日時

5月27日(水)  
13:30～16:30(受付は13:00～)  
東実健保会館 6階 大ホール  
東京都中央区東日本橋3-10-4

## 参加資格

当組合加入事業所の職場の管理職、  
人事・総務担当者等

## 募集人数

60名

## 参加料

無料

## 申込方法

4月15日(水)から5月8日(金)までの間に専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送してください。  
申込書は当組合ホームページのNEWS & TOPICSの「イベント」からダウンロードできます。

## 参加決定

応募多数の場合は抽選とし、結果を5月中旬に申込者全員へ通知します。

# 令和2年度 第1回 健康づくりセミナー開催のお知らせ

年齢や生活習慣によって血管も年をとることをご存知ですか？血管の老化を放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重大な血管事故を引き起こすリスクが高まることもあります。

血管年齢を測定して自身の現状を確認し、手軽に始めることができるウォーキングレッスンで運動習慣を身に付けましょう。



## プログラム

- ◆ 血管年齢測定 (受付された方から順次測定)
  - ・人差し指を測定器に入れ、毛細血管における血液の流れを測定
  - ・結果の説明&生活習慣についてのアドバイス
- ◆ 効果的なウォーキングレッスン
  - ・オリエンテーション、安全管理
  - ・実技  
事前チェック(10m歩数) 準備運動(ストレッチ)  
ウォーキング実践(腕ふり練習、歩幅、スピード、重心、目線)  
事後チェック(10m歩行)
  - ・まとめ

## 日時

6月2日(火)  
18:30～20:00(受付は18:00～)  
東実健保会館 6階 大ホール  
東京都中央区東日本橋3-10-4

## 参加資格

当組合の被保険者

## 募集人数

60名

## 参加料

無料

## 申込方法

4月15日(水)から5月8日(金)までの間に専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送してください。  
申込書は当組合ホームページのNEWS & TOPICSの「イベント」からダウンロードできます。

## 参加決定

応募多数の場合は抽選とし、結果を5月中旬に申込者全員へ通知します。

## 指導運営

株式会社ルネサンス

問合せ・申込み

東京実業健康保険組合 健康管理課

〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510

