

産業医による管理職向けセミナー



どうすればいいの？



# メンタルヘルス対応

メンタルヘルスケアの基礎から実践まで  
実習を交えて学べる貴重な機会です。

2025年 6月2日 月

- 日時：2025年6月2日（月）10:00～16:00
- 場所：南ふれあいセンター ふれあいホール  
（岡山市南区福田690番地1）
- 受講料：20,000円／人 ※別途昼食代、1,000円（希望者のみ）
- 参加申込：要予約 ※申し込みはチラシ下部のQRコードより

## 内容

- **メンタルヘルスの基礎知識**  
1～3次予防、4つのケアを中心に、基礎的な知識を学びます
- **セルフケアの実習**  
ストレスに気づく方法やストレスコーピング、呼吸法を体験し、自分をケアするスキルを磨きます。
- **職場内でのケアの実践**  
産業保健スタッフや管理職が行うケアのポイントを、ペアワークやグループワークを通じて実習。
- **コミュニケーションスキルの向上**  
話を聞く際のラポール形成やバウンダリーの重要性を学び、実践に役立つスキルを習得します。



講師：栗本美和（産業医・キャリアライフコーチ）

血液内科医として約20年勤務後、NLPやカウンセリングを学び、産業医に転身。現在はキャリアライフコーチとして、働く人の心身の健康と職場の心理的安全性向上を支援。



【申込】QRコードからGoogleフォームにて  
お申し込みください。

主催：岡山メディカルパートナー  
お問合せ：INFO@OMP.OKAYAMA.JP

