

～こころの健康が企業の成長を支える～

マネージャー、労務担当者のための

# メンタルヘルス推進セミナー2024

「これまで自社で行っている活動が適切なのか」「ゲートキーパーの活動方法がわからない」など、メンタルヘルスに係る疑問等を解決するセミナーを開催します。

対象

- 企業・事業組織のマネージャー・人事・労務担当の方など働く人のこころの健康にかかわる方々
- メンタルヘルス推進の取組を支援する方々

参加者募集  
(無料)

※可能な限り2回参加が効果的です。

第1回

基礎知識編 9.19 木 10:00～12:00  
(受付開始9:30～)



オンライン開催

- ・なぜ、メンタルヘルス推進が必要なのか
- ・同僚や部下、自身のメンタルヘルスについて
- ・職場のハラスメント対策について
- ・今後求められる職場環境について

第2回

スキルアップ編 11.7 木 13:30～16:30  
(受付開始13:00～)



対面・オンライン  
併用開催

会場 アイーナ岩手県民情報交流センター 会議室501  
岩手県盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号

- 対面参加定員／申込先着50名様 ※当日、会場にお越しになれない方は、Zoomでご参加いただけます。

- ・メンタルヘルス不調を抱える人へのサポート(ゲートキーパーとしての対応)の仕方
- ・管理監督者によるラインケアについて
- ・セルフケア(ストレス解消・リラクセス)の実践方法
- ・ストレス・マネジメントとは

会場で実際に  
体験しながら学べる  
体験セミナー



第1回 第2回 講師

大塚耕太郎氏

岩手医科大学医学部神経精神科学講座教授。日本自殺予防学会常務理事・事務局長、日本精神科救急学会理事をはじめ、さまざまな学会の評議員、委員、専門医。自殺対策、産業精神保健活動や、岩手県こころのケアセンター副センター長として東日本大震災後のこころのケアに従事。内閣府「ゲートキーパー養成研修テキスト」や岩手県ゲートキーパープログラムなどの監修。



第2回 総合司会

後藤のりこ氏

元IBCアナウンサー  
現在はフリーランスアナウンサー  
後藤のりこアナウンスアカデミー代表講師  
日本産業カウンセラー協会 協会員  
ほめる達人協会1級取得者  
企業研修、自治体、学校等の  
コミュニケーション研修講師

こころに  
寄り添い  
いのちを守る  
いわて

自殺対策キャラクター  
アイばあちゃん  
アイばあちゃんの「アイ」は  
支え合いの「アイ」、  
iwateの「アイ」です。

参加のお申込みは  
ホームページから

岩手県自殺対策特設サイト「こころに寄り添い  
いのちを守る いわて」にアクセスいただき、  
案内に基づいてお申し込みください。

※お預かりした個人情報は、本事業の集約、連絡業務以外に  
使用はいたしません。

あなたのこころに寄り添うサイト

こころに寄り添い  
いのちを守るいわて



<https://inochimamoruiwate.jp>

【お問い合わせ】IBC岩手放送内  
「メンタルヘルス推進セミナー 2024」事務局  
TEL 019-623-3137 (電話受付時間 平日9:30～17:30)

主催／  岩手県

協力／岩手医科大学・IBC岩手放送