

令和4年7月26日

関係者各位

十勝障がい者就業・生活支援センターだいち
センター長 新明 雅之

**令和4年度 第2回 障がいをお持ちの方の在職者向け研修会
課題別研修「メンタルヘルスに関する健康管理**

～日常を振り返りこころの健康について考えよう!!～のご案内

拝啓 盛夏の候、時下ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

当センターでは、企業で働き続けるための在職者研修会を企画し、働く皆さんのモチベーションや仕事に対する意識を高めていくことを目的に、年間を通して様々な研修を開催しております。また、企業の皆さまと共に人材育成や職場定着に向けて考える機会としてご活用いただけるよう、会社の代表としてご参加いただく研修会となっております。

6月には、社会人の基礎を学ぶ『社会人研修』を終えましたが、今回は個々の課題や興味関心に応じて幅広くどなたでもご参加いただける『課題別研修』についてご案内いたします。

今回の課題別研修は「メンタルヘルスに関する健康管理」をテーマに企画いたしました。職場で健康的に生き活きと働き続けるために、マナーやコミュニケーションスキルを身につけるだけでなく、自分自身で心と身体を整えながら日々過ごしていくことも大切なスキルの1つになります。未だコロナ禍の状況が続いている中で、ストレスや不安を感じている方も多くいらっしゃるかと思います。今回は『こころの健康』に焦点を当て、個々の参加者が健康的に働き生活していくことに繋がる場になればと考えております。

開催方法につきましては、感染対策等を踏まえ前回同様、会場参加・リモート参加のハイブリッド形式を予定しております。感染拡大状況により、リモート開催のみとなる場合がございます。あらかじめご了承ください。

また、このご案内は、企業担当者及び、支援機関の皆さまへもお送りしております。

詳細の内容、申込方法につきましては別添資料をご一読の上、所属企業(事業所)からのお申し込みをお願いいたします。以上の趣旨をご理解頂き、参加のご検討をお願い申し上げます。

敬具

令和4年7月26日

関係者各位

十勝障がい者就業・生活支援センターだいち
センター長 新明 雅之

令和4年度 第2回 在職者向け研修会【ハイブリッド研修】
課題別研修「メンタルヘルスに関する健康管理
～日常を振り返りこころの健康について考えよう!!～

職場で健康的に働き続けるために、自身の心と身体の健康が整えられていることはとても大切なことです。しかし、日々過ごす中での些細な悩みや不安、ストレスが生じた際に、上手く発散や消化が出来ないと、心や身体の不調に繋がることもあります。そこで今回の研修では『こころの健康』にスポットを当て、健康を維持していくために必要な知識を学び、今後生じるストレスや悩みを日々上手に消化しながら過ごす方法を考えていく機会としたいと思っております。

講師の専門的な立場からのお話や、他の参加者からの様々な意見も踏まえながら、ご自身のこころの健康について一緒に考えてみませんか？是非皆さまのご参加をお待ちしております。

記

【日 程】令和4年 8月26日(金) 15:00～17:00

【テ ー マ】「メンタルヘルスに関する健康管理

～日常を振り返りこころの健康について考えよう!!～」

【講 師】帯広市役所 市民福祉部 健康保険室 健康推進課 健康第1係
主任補 三木 歩美 氏

【対 象】障がいをお持ちで、テーマに興味・関心のある在職者

【開催方法】会場とリモートのハイブリッド型

【会場参加の方】ソネビル 6階 講習会室（帯広市西6条南6丁目3 ソネビル）

※駐車場が必要な方は、帯広市役所「南側来庁者用駐車場」をご利用ください。

【リモート参加の方】グループワークを予定しているため、1人1台での参加をお願いいたします。

機材の都合上難しい場合は別途ご相談ください。

当日の詳細については、申込み後にお知らせいたします。

【服 装】職場の制服 又は ビジネスカジュアル

※リモート参加の方は、会社のルールに準じた服装でご参加ください。

【参 加 費】無料

【締 切】令和4年8月12日(金)

【備 考】当日のお申し込みが多数となった場合、新型コロナウイルス感染予防のため人数制限をさせていただきます場合があります。また、感染拡大状況により完全リモートへの変更の可能性もございますので、あらかじめご了承ください。

<問合せ先>

十勝障がい者就業・生活支援センターだいち 担当:谷野・福山
TEL:0155-24-8989 / FAX:0155-20-7367

令和4年度 第2回 在職者向け研修会 申込み書

企業名	
申込み担当者名	
電話番号(緊急時繋がる番号)	
メールアドレス	
参加方法	会場参加 ・ リモート参加
※会場参加の方で、リモート研修への変更が難しい場合は○をつけて下さい ()	
参加者	例) だいち 太郎
同席される担当者	職名・氏名: (同席は必須ではありませんが、是非ご参加ください)
※企業担当者のお申し込みが多数となった場合には、企業の意見交換会を企画いたします。	
研修後の 振返り方法	☐ 企業内で振り返る ☐ 当日の様子を電話にて申し送り ☐ 当センターが訪問し3者での振り返り ※日程調整は後日いたします

* 研修後の振り返りについて

本研修会では、参加したことを職場へ報告するため、研修終了時に参加者の皆さまに報告書の記入をお願いしております。提出は後日参加されたご本人がいたしますので、社内での振り返り等にご活用ください。

また、振り返り方法につきましては、【研修の振返り方法】記入欄にて希望をお書き下さい。詳細が不明の場合は、当センターまでお問い合わせ下さい。

お申込みはメールまたはFAXにてお願いいたします

E-mail: daichi-kensyuu@keisei-kai.jp / FAX :0155-20-7367

(※お申込みの際は、当センターホームページの『各種様式ダウンロード』をご確認下さい。)

申し込み締め切り: 令和4年8月12日(金)

令和4年7月26日

在職者の皆さま

十勝障がい者就業・生活支援センターだいち
センター長 新明 雅之

令和4年度 第2回 在職者向け研修会 【ハイブリッド研修】
課題別研修「メンタルヘルスに関する健康管理」
～日常を振り返りこころの健康について考えよう!!～

職場で健康的に働き続けるために、自身の心と身体の健康が整えられていることはとても大切なことです。しかし、日々過ごす中での些細な悩みや不安、ストレスが生じた際に、上手く発散や消化が出来ないと、心や身体の不調に繋がることもあります。そこで今回の研修では『こころの健康』にスポットを当て、健康を維持していくために必要な知識を学び、今後生じるストレスや悩みを日々上手に消化しながら過ごす方法を考えていく機会としたいと思っております。

講師の専門的な立場からのお話や、他の参加者からの様々な意見も踏まえながら、ご自身のこころの健康について一緒に考えてみませんか？是非皆さまのご参加をお待ちしております。

記

【日 程】令和4年 8月26日(金) 15:00～17:00

【テ ー マ】「メンタルヘルスに関する健康管理」

～日常を振り返りこころの健康について考えよう!!～

【講 師】帯広市役所 市民福祉部 健康保険室 健康推進課 健康第1係
主任補 三木 歩美 氏

【対 象】テーマに興味・関心のある在職者

【開催方法】会場とリモートのハイブリッド型

【会場参加の方】ソネビル 6階 講習会室（帯広市西6条南6丁目3 ソネビル）

※駐車場が必要な方は、帯広市役所「南側来庁者用駐車場」をご利用ください。

【リモート参加の方】グループワークを予定しているため、1人1台での参加をお願いいたします。

機材の都合上難しい場合は別途ご相談ください。

当日の詳細については、申込み後にお知らせいたします。

【服 装】職場の制服 又は ビジネスカジュアル

※リモート参加の方は、会社のルールに準じた服装でご参加ください。

【参 加 費】無料

【締 切】令和4年8月12日(金)

【備 考】当日のお申し込みが多数となった場合、新型コロナウイルス感染予防のため人数制限をさせていただきます場合があります。また、感染拡大状況により完全リモート開催への変更の可能性もございますので、あらかじめご了承ください。

<問合せ先>

十勝障がい者就業・生活支援センターだいち 担当:谷野・福山

TEL:0155-24-8989 / FAX:0155-20-7367