

令和4年度 長野市主催

# 働く人のためのメンタルヘルス講座

## こころの健康を保つために必要なこと



### 今の自分のこころの状態、わかっていますか？

痛いとか熱が出るといった身体の病気は気づきやすいし、積極的に体をいたわりますが、こころは目に見えないのでわかりにくく、ついケアをおろそかにしがちです。こころの健康を保つために必要なこと、その第一歩は、自らのこころの健康状態に気づくことです。自分のこころと向き合う時間、作りませんか？

対 象	在職者（市内在勤の人または市内在住で仕事をしている人）
日 時	11月7日（月）13：30～16：30
会 場	もんぜんぷら座3階 304会議室
参加費	無料
定 員	20名（先着順）
講 師	長野市職業相談室 職業相談員 （産業カウンセラー/キャリアコンサルタント）
内 容	メンタルヘルスの基礎知識 ストレスってなに？ ストレスをマネジメントする方法

#### 参加希望の方へ

新型コロナウイルス感染症対策のため、下記についてご協力ください

- ・マスクの着用
- ・石鹸での手洗いや手指消毒
- ・発熱など体調がすぐれない場合の参加はご遠慮ください
- ・講座参加者同士の交流を極力控えてください

#### ◆ 申し込み方法

10月28日（金）までにEメール又はお電話にてお申込みください

※お申し込みの際には右記についてお知らせください

- ・貴社名
- ・ご住所
- ・電話番号
- ・メールアドレス
- ・ご担当者名
- ・参加者名
- ・年齢

〈新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、予定通り実施できない場合があります〉

## 問い合わせ・申し込み先

長野市商工観光部商工労働課雇用促進室

E-mail : koyou@city.nagano.lg.jp TEL : 026-224-7492

共催：長野商工会議所・長野市商工会・信州新町商工会