

働き世代いきいきセミナー ストレスチェック制度 × 職場のストレス対策



**令和10年4月より従業員50人未満の事業所にも、
ストレスチェックの実施が義務化！！**

準備は、義務化直前ではなく、“今”から。

制度導入には、実施体制の整備や社内通知など、事前に準備しておきたいことがあります。

本セミナーでは、制度導入のポイントから、
働くすべての方に役立つ“こことからだのセルフケア”まで学べます！

開催日時

第1回

10/5 月

第2回

11/6 金

13:30～15:50 受付13:00～

場所

伊都振興局
3階大会議室

(橋本市市協4-5-8)

両日
共通講義



小規模事業場のためのストレスチェック制度導入
はじめの一步

和歌山産業保健総合支援センター 産業保健専門職 平林 愛子 氏

× 選べる実践編 ※1日のみの参加もOK

第1回



10/5 月

メンタルヘルス実践編

アサーティブ・コミュニケーションで
話しやすい職場に
～ストレスをためない伝え方、話し方～

特定非営利活動法人アサーティブジャパン
松下 久美子 氏

第2回



11/6 金

運動実践編

スキマ時間で、心と体を整える
～今日から実践できる
ストレスケアとストレッチ～

和歌山県立医科大学みらい医療推進センター
げんき開発研究所
副所長 後藤 賢二 氏

対象・定員

橋本市・伊都郡内に在住・在勤の方定員40名

お申込み方法

各開催日の1週間前[※]までに

申込フォーム(二次元コード)または裏面の申込用紙をFAXで

※障害等のために必要な配慮(手話通訳や要約筆記等)があれば、3週間前までにお申込みください。

申込フォーム



受付	共通講義 小規模事業所のための ストレスチェック制度導入 はじめの一步	休憩	実践編 第1回(10/5)と第2回(11/6)で 内容が異なります。
----	---	----	--

講義詳細

両日共通講義	実践編
 小規模事業場のための ストレスチェック制度導入 はじめの一步 <講義概要> ストレスチェック制度導入成功の秘訣は、本質を理解することです。 本質を見過ぎてしまうと実施することが目的となり、形骸化してしまいます。 いきいきと働きやすい職場づくりの一步として踏み出してみませんか。	第1回  10/5 (月) アサーティブ・コミュニケーションで 話しやすい職場に ～ストレスをためない伝え方、話し方～ <講義概要> アサーティブは、自分も相手も尊重し「伝わるように伝える」心構えとスキル。誠実、率直、対等に対話し、問題を解決していくためのコミュニケーションを学んでみませんか。 ○アサーティブを活用することで… ・コミュニケーション不足によるミスを防げる ・きつい一言を言われても、落ち着いて対応 ・反対意見を建設的に伝えられる 第2回  11/6 (金) スキマ時間で、心と体を整える ～今日から実践できる ストレスケアとストレッチ～ <講義概要> ストレスや疲れを感じても、「運動する時間がない」「何をすれば効果的なのか？」と悩む方は少なくありません。 本講座では、仕事の合間にも実践できるストレッチや運動を体験し、今日から続けられるセルフケアをお伝えします。

お申込み

各開催日の1週間前※までにお申し込みください。

※障害等のために必要な配慮(手話通訳や要約筆記等)があれば、3週間前までにお申し込みください。

スマホから簡単！

webからお申し込み

or 参加申込書をFAX送付

申込フォーム



参加申込書(FAX送信用)		FAX 0736-42-0886 (送付先 橋本保健所保健課)	
お住まいの市町名 もしくは所属名		電話番号	
氏 名		年 代	歳代
参加内容 希望する内容にチェック	☐ 第1回 10/5(月)(☐ 共通講義+実践編 ☐ 実践編のみ) ☐ 第2回 11/6(金)(☐ 共通講義+実践編 ☐ 実践編のみ)		
備 考	障害等のために必要な配慮(車椅子スペース、手話通訳や要約筆記等)があれば記入		