

【事業所の皆様へ】

メンタルヘルス出前講座のご案内

村上地域振興局健康福祉部では、事業所等に出向き「メンタルヘルス出前講座」を行っています。

こころの健康が保てなくなると、本人や本人の家族の生活に影響があるだけでなく、事業所の生産性の低下や退職による人材の流出などが起きる場合があります。従業員自身が安心して働くことができること、事業所として従業員の能力を十分に発揮してもらうためにも、メンタルヘルス対策は重要です。職場内研修等に、ぜひご活用ください。

無料です

講座の例



新潟県自殺予防キャンペーン
キャラクター
「みまもりん」

- ・ ストレスとの上手な付き合い方
（ストレスへの気づきと対処法、コミュニケーション術など）
- ・ こころの不調について（うつ病など）
- ・ 睡眠の上手なとり方
- ・ お酒との付き合い方
- ・ 悩みを抱える人への接し方 など

- ご希望がありましたら、申込書または電話でご連絡ください。
- 時間および内容については、ご相談に応じます。
- 予定時期の概ね1か月前までに申し込みくださるようお願いします。

【お問い合わせ、お申し込み】

新潟県村上地域振興局健康福祉部（村上保健所）地域保健課

電話：0254-53-8369 FAX：0254-52-2881

〒958-0864 村上市肴町10-15

※申込書は村上地域振興局健康福祉部のHPからダウンロードできます。

<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/murakami/mentalhealth.html>

