

事業主様
健康管理委員様

関東ITソフトウェア健康保険組合

メンタルヘルス対策セミナー開催のご案内

拝啓 時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より、当健康保険組合の事業運営につきまして格別のご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当組合では下記の日程にて、中小規模事業所(従業員数100名未満)の主に労務担当者を対象として、「メンタルヘルス対策セミナー」を開催いたします。参加費用は**無料**です。

テーマ1はオンライン、テーマ2は会場参加型(講義および実習)、テーマ3は会場参加型(講義)、テーマ4は会場参加型(実習)、テーマ5は会場参加型(講義)とオンラインのハイブリッド形式での開催です。ご希望のセミナーをお選びの上、当組合ホームページよりお申込みください。**参加申込みの受付は先着順**となります。なお、多くの事業所が参加できるよう、**テーマ2、3、4は各事業所1名まで**の登録とさせていただきます。

ご多忙のところ誠に恐縮に存じますが、対象の方にご出席いただきますよう、ご案内方よろしくお願ひ申し上げます。

敬具

記

1. 開催内容

	セミナーテーマ	講師	開催日時 【申込期間】	セミナー形式
1	疾患を抱える人への対応(休職前後から休職中、復職支援やその後のフォローアップについて)に関して事例を通して対応を考える	長谷川 暁子 (公認心理師・臨床心理士)	令和6年9月13日(金) 14:00~15:15 【8月13日(火)14:00 ~9月6日(金)17:00】	オンライン
2	あらためて点検しよう! “メンタルヘルス不調への速やかな気づきと適切な対応”	河野 慶三(医学博士) 土田 悦子 (公認心理師・シニア産業カウンセラー)	令和6年9月26日(木) 13:30~16:30 【8月26日(月)14:00 ~9月19日(木)17:00】	会場参加型 (講義および実習)
3	職場にいる、“正直、何だかちょっと困ってしまう人々”への理解と接し方	斎藤 愛 (公認心理師・臨床心理士)	令和6年10月11日(金) 14:00~15:15 【9月11日(水)14:00 ~10月4日(金)17:00】	会場参加型 (講義)
4	人事労務担当者として、日頃感じていること考えていること、心掛けていることなどを、リフレクティングトークを通して分かち合う	長谷川 暁子 (公認心理師・臨床心理士) 斎藤 愛 (公認心理師・臨床心理士)	令和6年11月1日(金) 13:30~16:30 【10月1日(火)14:00~ 10月25日(金)17:00】	会場参加型 (実習)
5	職場のメンタルヘルス体制の作り方・活かし方	斎藤 愛 (公認心理師・臨床心理士)	令和6年11月29日(金) 14:00~15:15 【10月29日(火)14:00~ 11月22日(金)17:00】	会場参加型(講義)と オンライン <ハイブリッド形式>

※セミナーの詳細は続紙をご参照ください。

2. 対象者

中小規模事業所（従業員数100名未満）の主に労務担当者

3. 申込方法

ホームページより事前のWEB申し込みが必要です。

セミナー参加申込みの詳細はホームページをご覧ください。

URL <https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/mental/index.html>

※開催日程の都合により、テーマごとに申込受付期間が異なりますので、ご注意ください。

4. 注意事項

会場参加型セミナーの申込締切後キャンセルは、健診事業課までご連絡ください。

(オンライン参加者のキャンセル連絡は不要です。)

問い合わせ先 健診事業課 TEL 03-5925-5349 (平日9時～17時)

【セミナー詳細 テーマ1～テーマ5】

*各講師のプロフィールを開催日順に掲載しておりますので、ご参照ください。

開催日時		令和6年9月13日（金） 14：00～15：15
テーマ		疾患を抱える人への対応（休職前後から休職中、復職支援やその後のフォローアップについて）に関して事例を通して対応を考える
講師		公認心理師・臨床心理士 長谷川 暁子 (東京カウンセリングセンター常勤主任カウンセラー)
テーマ1 概要	要	メンタル不調を呈して休職に至る従業員に、初期対応として気をつけるべきことや休職時の対応の留意点、復職に至る経過へのフォローと実際に復職した際のフォローアップについて具体例を挙げながら対応を説明します。 休職に入るパターンを整理し、休職を前期・中期・後期に分け、休職者への連絡方法ややり取りをする際に留意した方がよいことを確認します。また主治医や産業医とどのような連携の取り方があるかを整理します。 復職の意思が示されたのちに必要とされる対応やリハビリ出勤の方法・リワークの利用、復職した際の留意点、復職者を迎える部署へのフォローについて事例を通して学びます。
セミナー形式		オンライン（Zoomウェビナー）
申込期間		令和6年8月13日(火) 14：00 ～ 令和6年9月6日(金)17：00
募集定員		200名 ※同じ事業所内で何名でもご参加いただけます

開催日時 令和6年9月26日(木) 13:30~16:30

テーマ あらためて点検しよう！
“メンタルヘルス不調への速やかな気づきと適切な対応”

講師 医学博士 河野 慶三 (河野慶三産業医事務所)
公認心理師・シニア産業カウンセラー 土田 悦子
(メンタルヘルス・オフィスWillpower代表)

テーマ2

概要 コロナ禍を経た企業のメンタルヘルス状況について、2023年、日本生産性本部は「心の病」の増加企業が急増し、年齢層では10~20代が急増して初めて最多の世代となったと報告しています。
このような結果の背景として、コロナ禍での入社とテレワーク、さらには入社回帰等、働き方や就業環境の変化が推測されています。社員の健康と組織の健全な発展のためには、今、あらためて、メンタルヘルス不調への気づきと適切な対応が必要です。事業者による方針のもと、実務担当者は管理監督者や産業保健スタッフと連携しながら対策を強化すべきでしょう。
当セミナーでは、6人単位のグループワークでの情報交換と好事例のピックアップ、グループワークの結果発表を共有化するための全体でのディスカッションなどをおして、参加者の皆さんにそのための実際的な方策を探っていただきます。

セミナー形式 会場参加型(講義および実習)

会場 山王健保会館 2階会議室 (東京都港区赤坂2-5-6)
<https://www.its-kenpo.or.jp/fuzoku/kaigi/sannou.html#syozai>

申込期間 令和6年8月26日(月)14:00 ~ 令和6年9月19日(木)17:00

募集定員 54名 ※各事業所1名までの登録をお願いします

開催日時 令和6年10月11日(金) 14:00~15:15

テーマ 職場にいる、“正直、何だかちょっと困ってしまう人々”への理解と接し方

講師 公認心理師・臨床心理士 斎藤 愛
(東京カウンセリングセンター常勤主任カウンセラー)

テーマ3

概要 「特にメンタル疾患等ではないけれど、何だか関わるのが難しい」
「なぜかしょっちゅう休んだり遅刻したりするあの社員に手を焼いている」
「最近の若手社員って、どう接していいかわからない」
「再雇用になった元上司。すごく気を遣う…」
「“合理的配慮”とは言うけれど、どうすればいいかわからない」

“若手社員”“勤務態度が悪い社員”“再雇用のシニア社員”“合理的配慮が必要な社員”等、オーソドックスなメンタル不調ではないけれど、何だか困ってしまう人々への理解と接し方の工夫について解説します。事例をもとにミニグループワークを踏まえつつ、人事労務担当者に持ち込まれる困りごとにお答えします。

セミナー形式 会場参加型(講義)

会場 (対面形式) 山王健保会館 2階会議室 (東京都港区赤坂2-5-6)
<https://www.its-kenpo.or.jp/fuzoku/kaigi/sannou.html#syozai>

申込期間 令和6年9月11日(水)14:00 ~ 令和6年10月4日(金)17:00

募集定員 60名 ※各事業所1名までの登録をお願いします

開催日時 令和6年11月1日（金） 13：30～16：30

テーマ 人事労務担当者として、日頃感じていること考えていること、心掛けていることなどを、リフレクティングトークを通して分かち合う

講師 公認心理師・臨床心理士 長谷川 暁子
（東京カウンセリングセンター常勤主任カウンセラー）
公認心理師・臨床心理士 斎藤 愛
（東京カウンセリングセンター常勤主任カウンセラー）

概要 日頃一人で抱えがちな悩みや問題を、同じ立場の人と分かち合うことで、勇気づけられたり、新しい視点を得られたりします。自分のやってきたことや考えが受け入れられることで、視野狭窄になりにくく柔軟な思考ができるようになります。リフレクティングトーク（自分の語りを聞いた人達が行う、その語りに関する会話を外から聞くことで、気づきを得られたりエンパワメントされたりする対話法）を通して、自分の体験を共有し“認証”されることで、やってきたことへの肯定感を高め、落ち着いて対応できるスタンスを得られます。

概要 5人1グループになり、一人ずつ話し手になります。それを聞いた4人が互いに向き合って、①Hear & Now の会話を行う（その場で出た内容のみについて連想・感想・疑問などを話す）、②断定的な話し方・否定的なコメントはしない（多様な視点を広げるような会話を心がける）、③話し手の話の中でどのようなフレーズが心に響いたかを話す、ということを行います。最後にそれを聞いていた話し手が、4人が話された内容の中で心に響いたことを話します。これを5人全員が話し手となるよう行います。1ターン（話し手5分・4人の対話10-20分・話し手の感想3分）20分、3ターン終わったところで10分休憩し、2ターンを行います。

セミナー形式 会場参加型（実習）

会場 関東ITソフトウェア（大久保）健保会館 1階AB会議室（東京都新宿区百人町2-27-6）
<https://www.its-kenpo.or.jp/fuzoku/kaigi/ookubo.html#syozai>

申込期間 令和6年10月1日(火)14：00 ～ 令和6年10月25日(金)17：00

募集定員 25名 ※各事業所1名までの登録をお願いします

開催日時 令和6年11月29日（金） 14：00～15：15

テーマ 職場のメンタルヘルス体制の作り方・活かし方

講師 公認心理師・臨床心理士 斎藤 愛
（東京カウンセリングセンター常勤主任カウンセラー）

概要 組織としてメンタルヘルス対策を充実させることは、生産性に直結し、離職や労災訴訟等の企業リスクの軽減にもつながります。とはいえ、その実現に際しては、様々な疑問が浮かんだり、壁にぶつかったりします。

「心の健康づくり計画ってどうすればよい？」

「産業医の活用が難しい」

「うちの会社も外部EAPと契約しているけれど、効果的な利用方法は？」

「組織としてメンタルサポート体制を作りたいけれど、何に気を付ければよい？」

「そもそも会社のトップがメンタルヘルスに関心がない...どう理解を促せばよい？」

今回は、組織としてのメンタルヘルス対策に関する現状の難しさをまとめた上で、人事労務担当者がどのような役割を果たすことが効果的かを考えます。

セミナー形式 会場参加型（講義）とオンライン（Zoomウェビナー） ハイブリッド形式
↑会場での講義をオンライン配信します、ご希望の参加方法をお選びください

会場（対面形式） 関東ITソフトウェア（大久保）健保会館 1階AB会議室（東京都新宿区百人町2-27-6）
<https://www.its-kenpo.or.jp/fuzoku/kaigi/ookubo.html#syozai>

申込期間 令和6年10月29日(火)14：00 ～ 令和6年11月22日(金)17：00

募集定員 会場参加型50名・オンライン200名 ※同じ事業所内で何名でもご参加いただけます

注意事項 質疑応答に関しましては、会場参加者の質問から優先的に回答させていただきます。

テーマ4

テーマ5

メンタルヘルス講演・講師プロフィール

長谷川 暁子（はせがわあきこ）

東京カウンセリングセンター <常勤主任カウンセラー>
公認心理師・臨床心理士



1975 年生まれ

成蹊大学（文化人類学）卒

学習院大学大学院（臨床心理学講座）修士修了

民間の精神病院や精神科クリニックにて、デイケアスタッフ、
アルコール依存症治療チームスタッフ、心理療法スタッフとして活動。2005 年より現職

日本臨床心理士会、千葉県臨床心理士会、日本心理臨床学会、家族療法学会、ブリーフサイ
コセラピー学会に所属

これまで主に抑うつ、不安障害、アルコール、摂食障害などの嗜癖（しへき）問題、離婚に関
するご相談、カップルカウンセリング、生きづらさを抱えた方々への支援に従事する。

企業への支援として、人事労務担当者や上司へのコンサルテーション、復職者への支援、企
業内でのカウンセリング、メンタルケアやコミュニケーションに関するセミナーの講師新
入社員向けや新任管理職向けなど、ハラスメントを受けた社員へのサポートを行う。緊急対
応として、社内で自殺者が出た際の周囲へのヒアリング・サポートや、社内で犯罪行為盗撮
や盗難など）が起こった際の社員へのメンタルケアを行う。

また、心理的安全という観点から、従業員がプレゼンティーズムに陥ることなく、安心して
働ける職場環境づくりについての職場全体の理解と啓発に努めている。

最近はナラティブ・セラピーを取り入れ、問題を抱える人々が語られてこなかったストーリ
ーを語り直すことによって生きる力を強くしていくという支援に精力を傾けている。

趣味は釣り・ヨガ・猫吸い

河野 慶三 先生 プロフィール

(河野慶三産業医事務所)



【経歴】

1970 年 名古屋大学医学部卒

名古屋大学医学部第一内科で神経内科、心身医学を研究

1980 年 厚生省(難病対策課、国立療養所課課長補佐)

1983 年 熊本県公害部首席医療審議員

1986 年 労働省主任中央じん肺診査医

1989 年 産業医科大学助教授

1992 年 自治医科大学助教授

1994 年 富士ゼロックス株式会社

(本社産業医、全社産業医、All-FX 統括産業医)

2011 年 退任

河野慶三産業医事務所設立、現在に至る

2012 年 人間総合科学大学大学院教授(2015 年退任)

2013 年 日本産業カウンセラー協会会長(2017 年退任)

【所属学会】

日本心身医学会、日本産業衛生学会、日本ストレス学会、日本産業精神保健学会

【最近の著書】

『産業カウンセリング』第 8 版(分担執筆、日本産業カウンセラー協会、印刷中)

『事業場内メンタルヘルス推進担当者必携 第 5 版』(分担執筆、中央労働災害防止協会、2021)

『カウンセラーのためのスーパービジョン活用法』(分担執筆、金子書房、2019)

『ストレスチェック制度担当者必携』(監修・分担執筆、中央労働災害防止協会、2016)

土田 悦子 先生 プロフィール

(メンタルヘルス・オフィス Willpower 代表)



【資格】

公認心理師
シニア産業カウンセラー
キャリアコンサルタント
心理相談員
ヘルスケア・トレーナー
中災防安全衛生エキスパート

【経歴】

東京教育大学(現筑波大学)大学院修了(体育学修士)

1980年 中央労働災害防止協会(中災防)入職

厚生労働省の施策であるSHP(シルバー・ヘルス・プラン)、THP(トータル・ヘルスプロモーションプラン)、およびメンタルヘルス事業の推進に従事。

健康確保推進部人材開発課長および上席専門役を経て、2012年退職

2012年「メンタルヘルス・オフィス Willpower」を立ち上げ、現在に至る

【活動】

事業場から要請のメンタルヘルス教育、講演、コンサルティング、および個別カウンセリングを実施。英語による教育も担当。契約事業場は、製造、建設、情報通信、物流、金融、サービス、介護、労働組合、および官公庁等、多岐におよぶ。

【最近の著書】

『事業場内メンタルヘルス推進担当者必携』 (2021:中央労働災害防止協会:共著)

『若手社員のメンタルヘルス ストレスとつきあう7つの基本』 (2019:中央労働災害防止協会)

『部下を元気にする上司のコミュニケーション術』 (2013:中央労働災害防止協会)

【その他】

ウォーキング、ヨガ、寺社仏閣や城郭巡り、アンティーク収集、およびガーデニングなど、いろいろな趣味を楽しみながら、毎日をアクティブに過ごしている。

メンタルヘルス講演・講師プロフィール

齋藤 愛（さいとう まどか）

東京カウンセリングセンター <常勤主任カウンセラー>
公認心理師・臨床心理士

1980 年生まれ

東京都立大学（人文学部）卒

東京学芸大学（教育学講座臨床心理学コース）修士修了

東京都内の保健総合センター精神保健相談員、小学校スクール

カウンセラー、東京都のひきこもり相談、NPO法人での気分障害復職プログラム運営等を経て、2008 年より現職



産業分野では、職歴を生かした“メンタル不調の方の復職支援と再発予防支援”が得意。ご相談者の現状を正確に捉え、適切なリハビリ計画や、復職のタイミング、復職後の働き方の工夫等について、ご相談者と同じ目線でのサポートに努めている。

同時に、ご相談者だけでなく、会社や家族等も含めた多角的な視点を持ち、上司や人事担当者、ご家族の立場の困りごとに対しても、適切なご提案を心掛けている。

またここ数年では、法制化の流れを受けて、ハラスメントに関する支援やセミナーの機会も多く、それに伴い、ワークエンゲイジメントやポジティブメンタルヘルス等の“令和モデルの職場メンタルヘルスのあり方”についての理解、啓発に注力している。