

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、2、4、5はオンライン、テーマ3は会場参加型(実習)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3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	職場のメンタルヘルス体制の作り方・活かし方セミナー	斎藤 愛 (公認心理師・臨床心理士)	令和7年9月12日(金) 14:00~15:00 【8月12日(火)14:00~ 9月5日(金)17:00】	オンライン (講義)
2	~皆様からの質問にお答えします!~ どうする?私の職場のメンタルヘルス 体制作りQ&A	斎藤 愛 (公認心理師・臨床心理士)	令和7年10月9日(木) 14:00~15:30 【9月9日(火)14:00~ 10月2日(木)17:00】	オンライン (質疑応答)
3	「こういう時どうしてる?」人事労務担 当者の意見交換会	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7年10月24日(金) 14:00~16:30 【9月24日(水)14:00~ 10月17日(金)17:00】	会場参加型 (実習)
4	メンタル不調者が出た時の対応セミナー	長谷川 暁子 (公認心理師・臨床心理士)	令和7年11月14日(金) 14:00~15:00 【10月14日(火)14:00~ 11月7日(金)17:00】	オンライン (講義)
5	~皆様からの質問にお答えします!~ どうする?メンタル不調者への対応Q&A	長谷川 暁子 (公認心理師・臨床心理士)	令和7年11月27日(木) 14:00~15:30 【10月27日(月)14:00~ 11月20日(木)17:00】	オンライン (質疑応答)

※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7年9月12日（金） 14：00～15：00
テーマ	職場のメンタルヘルス体制の作り方・活かし方セミナー
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	昨今、企業に必要とされるメンタルヘルス対策は多岐に渡っています。とはいえ、企業の規模や経営層の意識によって、できることに限りもあり、その実現に向けては多くの人事労務担当者が日々壁や疑問にぶつかります。 「心の健康づくり計画って何...？」 「ハラスメントについて経営陣の理解を得るのが難しい！」 「ストレスチェックって形式的にやればいいのか？」 「産業医やEAP等の外部資源をどう活用するの？」 等、各テーマに沿って、メンタルヘルス体制を作る際のポイントや、有効的に実行する為の工夫についてお伝えします。
セミナー形式	オンライン（Zoomウェビナー）：講義
申込期間	令和7年8月12日(火) 14：00 ～ 令和7年9月5日(金)17：00
募集定員	300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7年10月9日（木） 14：00～15：30

テーマ ～皆様からの質問にお答えします！～
どうする？私の職場のメンタルヘルス体制作りQ&A

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)

9/12開催の第1回セミナー『職場のメンタルヘルス体制の作り方・活かし方セミナー』の講義テーマをもとに皆様からの質問にお答えします。実際の講義に関する質問、自社に照らし合わせてみた際の悩みなど、質疑応答のみに特化したセミナーです。9/12の講義にご参加いただけなかった方や、聴講のみ希望の方も、もちろんお申込みいただけます。質問の受付は、ZoomウェビナーのQ&A機能を使用いたします。

【質問投稿のルール】質問は以下の1～6項目を記載のうえ、当日Q&Aに「匿名で送信する」にチェックを入れてご投稿ください。

概要 1.事業所の規模 2.質問者の年代 3.人事労務担当者としてのキャリア 4.人事担当者の人数 5.産業医の有無 6.個別の質問内容(200文字以内)

【質問例】下記の質問例は、実際の講義時間にお答えさせていただきます。
「メンタル不調者への対応に際して、現場の管理職とどのように連携していけばよいでしょうか」
「産業医がない場合、ストレスチェックの面談や休職者の復職判断をどのように行えばいいでしょうか」

※ 質問は時間内のみのお返事となります。時間の都合上、すべての質問にお返事できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

セミナー形式 オンライン（Zoomウェビナー）：質疑応答

申込期間 令和7年9月9日(火)14：00 ～ 令和7年10月2日(木)17：00

募集定員 300名 ※同じ事業所内で何名でもご参加いただけます

テーマ
2

開催日時 令和7年10月24日（金） 14：00～16：30

テーマ 「こういう時どうしてる？」人事労務担当者の意見交換会

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)

かねてよりご要望が多かった人事労務担当者が日々抱えている疑問や悩みを持ち寄って情報交換する時間を作ります。

「他の企業ではどうしているか」「うちのやり方は正しいのか」など実際の体験を語り合うことで、解決のヒントが得られ自信を持って対応する力をつけることができます。当セミナーでは5人1組でのグループワークを中心に、2つのテーマについて話し合いを行います。ワーク中にグループ内で生じた疑問を、講師に確認することもできます。

テーマ1：実際に困っていること

テーマ2：グループの話の聴いていて、話したくなかったこと

セミナー形式 会場参加型：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)
(対面形式) <https://www.its-kenpo.or.jp/fuzoku/kaigi/sannou.html#syozai>

申込期間 令和7年9月24日(水)14：00 ～ 令和7年10月17日(金)17：00

募集定員 40名 ※各事業所1名までの登録をお願いします

テーマ
3

開催日時 令和7年11月14日（金） 14：00～15：00

テーマ メンタル不調者が出た時の対応セミナー

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
4

概要 メンタル不調者への対応はケースバイケースになることが多く、多くの人事労務担当者が頭を悩ませるものです。
「どういうことに気をつけて話をしたらいい？」
「メンタルの病気のことは分からない・・・」
「休職中の連絡方法は？」
「話を聴いているとつらくなる・・・」
メンタル不調者への対応について、初期対応時・休職時・復職時の3つの時期に分け、それぞれの対応の留意点や気をつけるべきことを説明します。
また、休職中のやり取りの方法や主治医や産業医との連携、リワークプログラムの利用方法、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お伝えします。
人事労務担当者自身が不調に陥らないような工夫や予防策についてもお話しします。

セミナー形式 オンライン（Zoomウェビナー）：講義

申込期間 令和7年10月14日(火)14：00 ～ 令和7年11月7日(金)17：00

募集定員 300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7年11月27日（木） 14：00～15：30

テーマ ～皆様からの質問にお答えします！～
どうする？メンタル不調者への対応Q&A

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
5

概要 11/14開催の第4回セミナー『メンタル不調者が出た時の対応セミナー』の講義テーマをもとに皆様からの質問にお答えします。実際の講義に関する質問、自社に照らし合わせてみた際の悩みなど、質疑応答のみに特化したセミナーです。
11/14の講義にご参加いただけなかった方や、聴講のみ希望の方も、もちろんお申込みいただけます。
質問の受付は、ZoomウェビナーのQ&A機能を使用いたします。

【質問投稿のルール】質問は以下の1～6項目を記載のうえ、当日Q&Aに「匿名で送信する」にチェックを入れてご投稿ください。

1.事業所の規模 2.質問者の年代 3.人事労務担当者としてのキャリア 4.人事担当者の人数 5.産業医の有無 6.個別の質問内容(200文字以内)

【質問例】下記の質問例は、実際の講義時間にお答えさせていただきます。
「一人で対応しなければならず、相談する相手がいない時にどうしたらいいですか」
「メンタル疾患の人にどう気を遣えばいいでしょうか」

※ 質問は時間内のみの回答となります。時間の都合上、すべての質問にお答えできかねる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

セミナー形式 オンライン（Zoomウェビナー）：質疑応答

申込期間 令和7年10月27日(月)14：00 ～ 令和7年11月20日(木)17：00

募集定員 300名 ※同じ事業所内で何名でもご参加いただけます

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。

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