



平成30年度

埼玉県

労働セミナー（上尾会場）

ストレスへの対応・対策法を学ぼう ～いきいきと働ける職場を目指して～

人間関係や仕事の質・量の変化など、職場には様々なストレス要因があり、それを原因とした心身の不調を訴える人が増えています。

メンタルヘルスの不調を防止するためには、人間関係や職場環境等を含め、働きやすい職場をつくっていくことが重要です。

本セミナーでは、ストレス要因の洗い出しや職場環境の改善事例など、働きやすい職場づくりについて、専門家が詳しく解説します。

★ 内 容 ★

- ①職場でのストレス要因の洗い出し
- ②職場環境の改善事例の解説
- ③メンタル不調になった事例に関するグループワーク



日 時

平成31年 2月 5日（火）

18：30～20：00

（18：00～受付開始）

会 場

上尾市プラザ22 2階 会議室

（上尾市谷津2-1-50）

※JR上尾駅から徒歩5分

定員：60名（先着順）

講 師

精神保健福祉士・社会福祉士

あんど う わたる
安藤 亘 氏

埼玉県立精神保健総合センター相談員、
県立精神科病院のソーシャルワーカー、
保健所の精神保健福祉相談員など、
メンタルヘルスに関する様々な相談
援助活動の経験を重ねる。

現在は社会福祉士・精神保健福祉士
事務所「いさぼーとステーション」
代表、ビヨンドザボーダー株式会社
代表取締役を務めている。



平成30年度 埼玉県労働セミナー（上尾会場）

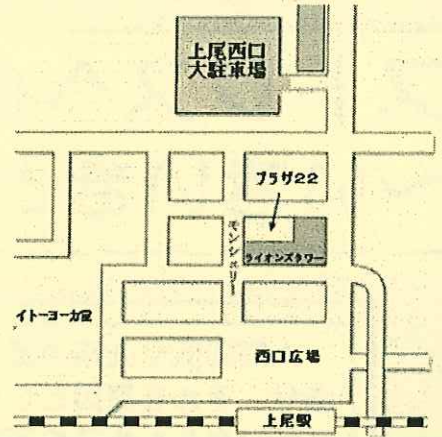
ストレスへの対応・対策法を学ぼう ～いきいきと働ける職場を目指して～

会場のご案内

上尾市プラザ22 2階 会議室

〒362-0042 上尾市谷津2-1-50
(JR高崎線上尾駅から徒歩5分)

※会場へは公共交通機関をご利用ください。



●お申込み・お問合わせ先(埼玉県または上尾市にて受付)

埼玉県 産業労働部 雇用労働課 (電話・FAX・インターネットで受付)

TEL 048-830-4518 FAX 048-830-4851

上尾市 環境経済部 商工課 (電話・FAXで受付)

TEL 048-777-4441 FAX 048-775-5024



上尾市のマスコット「アッピー」

平成30年度 埼玉県労働セミナー【上尾会場】 FAX用申込書

埼玉県 産業労働部 雇用労働課 あて FAX:048-830-4851

上尾市 環境経済部 商工課 あて FAX:048-775-5024

フリガナ		区分(○で囲む)	
お名前	(男・女)	勤労者	事業者 人事労務担当者
		就職 活動中	その他
お住まい	市・町・村	電話番号	
備考欄			

※ご記入いただいた個人情報は、当講座の実施に関する以外には使用いたしません。

※受付は先着順とさせていただきます。

お申込みが定員を超え、受講をお断りさせていただく場合や天候不順により開催を中止する場合、主催者から連絡いたします。