

# 令和6年度 やまがた健康企業宣言事業所向け

## 健康づくりセミナー（メンタルヘルス編）

講師：山形産業保健総合支援センター

山形産業保健総合支援センターの講師が、事業所における継続的なメンタルヘルス対策の実施に向けて、心の健康の維持やストレスへの適切な対処法、また、管理監督者が実施すべき様々な対処について講演を行います。

※山形産業保健総合支援センター様の事業として実施いたします。

※2時間程度の講演を予定しています。

### ①若年労働者向け メンタルヘルス教育

メンタルヘルス不調を予防するための「セルフケア」を中心とした内容になっております。

若年労働者以外にも、幅広い年齢層に対応可能です。

### ②管理監督者向け メンタルヘルス教育

ラインケア等、ストレスチェックの活かし方を含めた、管理監督者向けの内容が中心となります。