

# 男女ともに自分らしく働くための セルフケアとポジティブ心理学

近年、仕事のストレスや職場環境の変化によって、メンタルヘルスが悪化し、寝つきの悪化や孤独感、焦燥感、集中力やモチベーションの低下、自己嫌悪等の感情に悩まされる労働者が増えています。

このようなメンタルヘルス不調に対し、自分自身をケアする「セルフケア」は、メンタルヘルス対策の柱の一つとなっています。

本セミナーでは、働く上でのストレスから自分自身を守るために必要なセルフケアを中心に、どのような心構えでストレスと付き合いながら働いたらよいかについて、セルフケアの基本を中心とした総論から、ポジティブ心理学の観点を取り入れたセルフケア応用まで、公認心理師・臨床心理士・シニア産業カウンセラーである専門家が2日間にわたり幅広く解説します。

## 《1日目》 2月21日(水)

18:30～20:30

### 【ストレスから自分を守るためのセルフケア総論】

- ・メンタルヘルスにおけるセルフケアの重要性
- ・ストレス状態とメンタルヘルス不調のサインの把握
- ・職場や日常生活でできるセルフケア
- ・ワークエンゲージメントを高めるためのヒント

## 《2日目》 2月26日(月)

18:30～20:30

### 【ポジティブ心理学の観点を応用したセルフケア】

～適宜、セルフワークショップを実施予定です～

- ・セルフケアとしてのポジティブ心理学入門
- ・ポジティブ感情を増やすための実践行動例
- ・ポジティブな考え方や捉え方の工夫
- ・仕事への取り組み方や周囲への関わり方の工夫

《講師》 株式会社フィスメック  
公認心理師・臨床心理士・シニア産業カウンセラー

## 樺沢 敏紀 氏

《略歴》 取締役・EAP 事業本部長 カウンセラーとして、研修、カウンセリング、復職支援を担当するほか、契約企業・団体のメンタルヘルス対策のコンサルティングに従事。日本心理臨床学会会員、日本産業衛生学会会員、日本産業ストレス学会会員、日本産業カウンセラー協会会員。

《会場》 東京都労働相談情報センター多摩事務所 7F セミナー室 (立川市柴崎町3-9-2)

《対象》 労働者、その他テーマに関心のある方

《定員》 70名(※事前申込み必須 先着順) 《受講料》 無料

《託児》 無料・事前申し込み制・定員有 対象：生後6か月～6歳の未就学児(託児利用日現在)

※ご希望の場合は、2月9日(金)までにお申し込みください。

《申込方法》 電話、ホームページからお申込みください

《申込先》 東京都労働相談情報センター多摩事務所 事業普及担当

電話：042-595-8731

H P：TOKYO はたらく ネット

(<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu/>)

【主催】 東京都労働相談情報センター多摩事務所

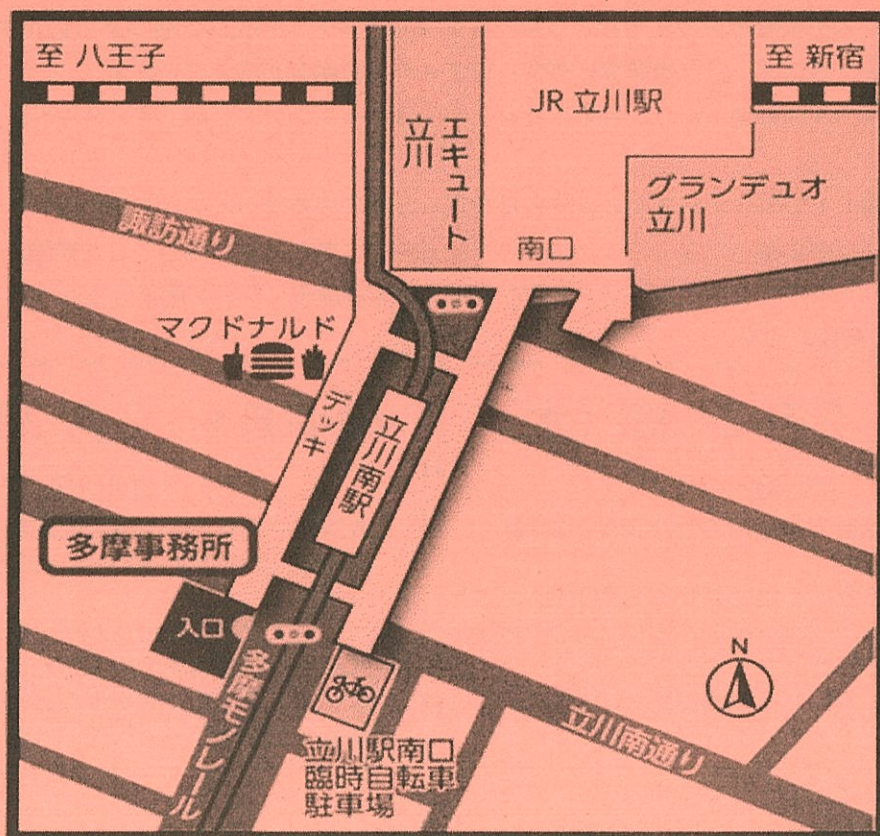
【共催】 立川市・国分寺市・国立市・西東京市

### ※ご注意

- ・天災等による交通機関の運行の影響等やむを得ない事情により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。中止・延期の際はHP「TOKYO はたらく ネット」でお知らせいたしますのでご来場前にご確認ください。



会場案内図



**東京都労働相談情報センター多摩事務所**

(〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-9-2)

電話：042-595-8731

〔最寄駅〕

JR線・立川駅 徒歩4分

多摩モルール線・立川南駅 徒歩1分

※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

多摩事務所 公式LINE

<友だち募集中>

セミナー情報などの配信や  
労働相談をご案内しています



～公正な採用選考のために～

東京都では、就職の機会均等を確保するため、応募者本人の適性や能力に基づく公正な採用選考を推進しています。  
詳細は、<https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/kosei/>をご覧ください。

※本セミナーに関するお問い合わせは、表面記載の申込先までお願いいたします。