

2019年10月

事業主 様
衛生管理ご担当者 様

(社福) 聖隷福祉事業団 保健事業部
聖隷労働衛生コンサルタント事務所
協賛：財団法人 芙蓉協会
聖隷沼津健康診断センター

2019年度「セルフケア研修」および「ラインケア研修」開催のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、このたび「セルフケア研修」および「ラインケア研修」を別紙の通り開催いたします。人事・労務担当者および衛生管理業務に従事している皆さまに、この機会をご活用いただきたく、ご案内申し上げます。

なお、各カリキュラムは、講師派遣にも対応しております。ぜひ、お役立てください。
略式ながら、書中にてご案内申し上げます。

敬具

【実施の主旨】

厚労省は、平成27年12月、「ストレスチェック制度」を導入しました。

ストレスチェック制度は、自らのストレスの状況について気づきを促し、個人のメンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を集団的に分析し、職場環境の改善につなげることによって、労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたものです。

本研修のご案内は、“セルフケア”として、自らがストレス関連疾患（うつ病）を予防する知識を供与し、何よりも“気づき”による早期発見早期対応を促し、結果、健康の確保および保持増進（自殺防止等）を期待するものです。また、“ラインケア”は、「いつもと違う」部下の把握、相談への対応や職場環境改善への配慮など管理監督者としてメンタルヘルスにかかる必要な知識を習得していただくことが目的になります。

記

1. 「セルフケア研修」および「ラインケア研修」開催要項
2. 「セルフケア研修」および「ラインケア研修」申込書

以上

【問合せ先】

聖隷労働衛生コンサルタント事務所
TEL：053-475-1229

2019年度「セルフケア研修」および「ラインケア研修」開催要項

1. 日程 ◆は富士地区で開催

【セルフケア研修】 14:00～16:00 ※いずれか1日ご参加ください（各日程同じ内容です）

西部：聖隷健康診断センター

~~7月4日(木)―9月5日(木)~~、1月16日(木)、2月6日(木)

中部：聖隷健康サポートセンター *Shizuoka*

~~6月13日(木)~~、11月14日(木)

東部：聖隷富士病院、聖隷沼津病院

◆~~8月29日(木)~~、10月15日(火)、2月12日(水)

【ラインケア研修】 14:00～16:00 ※いずれか1日ご参加ください（各日程同じ内容です）

西部：聖隷健康診断センター

~~8月1日(木)~~、10月3日(木)、2月13日(木)、3月5日(木)

中部：聖隷健康サポートセンター *Shizuoka*

~~7月11日(木)~~、12月12日(木)

東部：聖隷富士病院、聖隷沼津病院

◆~~9月26日(木)~~、11月21日(木)、3月4日(水)

2. カリキュラム ※講師は、労働衛生コンサルタントが担当いたします。

【セルフケア研修】

- 1) テーマ：「労働者自ら、ストレスへの気づきを促しこれに対応する」
- 2) 研修の内容
 - ・「うつ」について理解しましょう
 - ・ストレスと「うつ」の関係について理解しましょう
 - ・ストレス状態を客観的に認知しましょう（気づき）
 - ・ストレスを溜めていませんか（あなたが意識的に取り組めるストレス対策）

【ラインケア研修】

- 1) テーマ：「管理監督者に必要なメンタルヘルスの知識と対応」
- 2) 研修の内容
 - ・「いつもと違う」部下の把握
 - ・部下からの相談への対応
 - ・職場環境等の問題点の把握と改善
 - ・メンタルヘルス不調の部下の職場復帰への対応

3. 費用

【セルフケア研修】

受講料 2,000円（税別）

【ラインケア研修】

受講料 4,000円（税別）

*出張対応（講師派遣）もいたします。

【派遣料】セルフケア研修、ラインケア研修いずれも 60,000円（税別）

【交通費】実費請求（浜松から）

4. 定 員

各会場 20～30名 ※会場の定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

5. 当日の持ち物

受講票、筆記用具

6. 申込方法

別紙『「セルフケア・ラインケア研修」申込書』に記入のうえ、各講演の2週間前までに
下記担当窓口へFAXにてご送付ください。

＊ 申込確認書をFAXで返信いたします。

＊ 受講票、会場案内等は研修日の前週、受講者宛に送付いたします。ご了承ください。

＊ 欠席の場合は代理の方の出席が可能です。原則、受講料は返金いたしません。

7. 振込先

静岡銀行 浜松営業部	普通	0849944	ムロ シゲキ
社会福祉法人 聖隷福祉事業団	聖隷健康診断センター	所長	武藤 繁貴

※ATM 振込みの場合、振込先名称が最後まで入力できません。入力できる所までで結構です。

8. 請求書等

請求書、領収書は発行しておりません。必要な場合は、下記担当窓口までご連絡ください。

9. 担当窓口

聖隷労働衛生コンサルタント事務所

〒430-0906 浜松市中区住吉2-35-8 聖隷健康診断センター内

TEL : 053-475-1229(直通) FAX : 053-474-2505

セルフケア・ラインケア研修 申込書

【申込み先】 聖隷労働衛生コンサルタント事務所 行

FAX : 053-474-2505

1. 事業所名等

事業所名			
所在地	〒		
担当者氏名		担当者所属	
連絡先TEL		FAX	

2. 受講者氏名・所属等

事務局 使用欄	フリガナ 氏 名	所属部署 役職	※ご希望の日程 ☐ にチェック (レ) をつけて下さい											
				西部				中部		東部				
			セルフ	☐ ①	☐ ②	☐ ③	☐ ④	☐ ⑤	☐ ⑥	☐ ⑦	☐ ⑧	☐ ⑨		
			ライン	☐ ⑪	☐ ⑫	☐ ⑬	☐ ⑭	☐ ⑮	☐ ⑯	☐ ⑰	☐ ⑱			
			セルフ	☐ ①	☐ ②	☐ ③	☐ ④	☐ ⑤	☐ ⑥	☐ ⑦	☐ ⑧	☐ ⑨		
			ライン	☐ ⑪	☐ ⑫	☐ ⑬	☐ ⑭	☐ ⑮	☐ ⑯	☐ ⑰	☐ ⑱			
			セルフ	☐ ①	☐ ②	☐ ③	☐ ④	☐ ⑤	☐ ⑥	☐ ⑦	☐ ⑧	☐ ⑨		
			ライン	☐ ⑪	☐ ⑫	☐ ⑬	☐ ⑭	☐ ⑮	☐ ⑯	☐ ⑰	☐ ⑱			

※セルフケア・ラインケアともに各日程同じ内容です。いずれか1日ご参加ください。

《略記》◆は富士地区で開催

セルフケア研修	【西部】① 7/4(木) ② 9/5(木) ③ 1/16(木) ④ 2/6(木) 【中部】⑤ 6/13(木) ⑥ 11/14(木) 【東部】⑦ ◆8/29(木) ⑧ 10/15(火) ⑨ 2/12(水)
ラインケア研修	【西部】⑪ 8/1(木) ⑫ 10/3(木) ⑬ 2/13(木) ⑭ 3/5(木) 【中部】⑮ 7/11(木) ⑯ 12/12(木) 【東部】⑰ ◆9/26(木) ⑱ 11/21(木) ⑲ 3/4(水)

【会場 (予定)】 会場、受付時間等詳細は受講票をご確認ください。

西部：聖隷健康診断センター 中部：聖隷健康診断センター Shizuoka

東部：聖隷沼津病院、◆聖隷富士病院

3. 受講料の確認 (人数と金額をご記入ください)

受講料 セルフケア研修 2,200円 (税込) × 名 = 円
 受講料 ラインケア研修 4,400円 (税込) × 名 = 円
お振込み合計金額 円 (税込)

※事務局記入欄

注意 1) お申込みいただいた方には、申込書受領後1週間以内に申込確認書をFAXいたします。

申込確認書が届かない場合は、お手数ですが事務局までお問合せください。

注意 2) 振込み確認後、当日の1週間前までに受講票・案内地図等送付いたします。

注意 3) テキスト等の配布資料は講習会当日に配布いたします。

確認	確認書 送信	入力