

# 『働くひとの心の 健康を保つために』

～メンタルヘルス、セルフケアのポイント～

**8月20日(土)14:00～16:00**

★受付、会場案内は 13:30 開始です。

働く中で起こるストレスのメカニズムを理解し、メンタルヘルスやストレスに対する正しい知識や対処法を身につけ、仕事と生活に活かせるセルフケアのポイントを学ぶセミナーです。

無料

講師

社会保険労務士・産業カウンセラー 平田 勇次氏

場所

沖縄県女性就業・労働相談センター 第2講習室

(沖縄県三重城合同庁舎 ているる 5F)

対象者

求職活動中、在職中の方及び雇用主(何れも男女問わず)

定員

20名



☆お申し込み、お問合せはお電話で!!

## 講師紹介

平田勇次氏【社会保険労務士・産業カウンセラー】

約20年間、会社員として総務・人事を経験。

平成26年 豊見城市に「おもろ社会保険労務士事務所」を開設。

おもに障害年金の申請手続き・労働・社会保険に関する手続きを行う。



- なんだか最近眠れない
- 朝、仕事に行こうとすると調子が悪くなる
- いつもと同じなのに仕事に集中できない

と、感じることはありませんか？

## 心にもエッセンスが必要です！

エッセンスとは、心の栄養、体の声を聴く、ワクワクする、など。

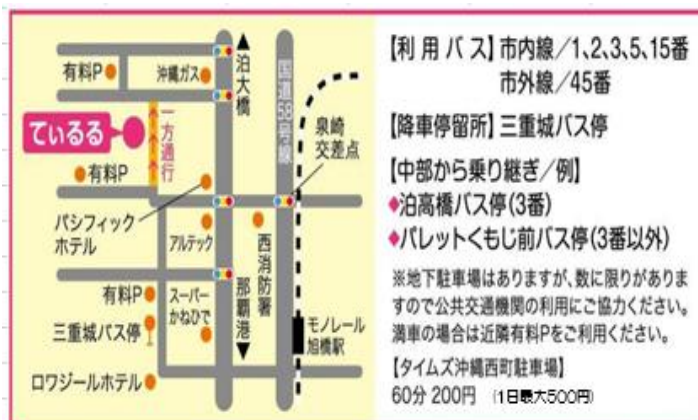
働き方と心のバランスについて見直してみませんか。

より良く働くための基本的な労働法と心身の健康、セルフケアについて一緒に学び、「あなたらしい楽しく充実した働き方」を見つけましょう！



「働く人の心の健康を保つために」申込電話番号

TEL 098-941-4750



### <お問合せ先 >

(公財) 沖縄県労働者福祉基金協会

**沖縄県女性就業・労働相談センター**

〒900-0036 那覇市西 3-11-1

沖縄県三重城合同庁舎(ていいる)5F

**電話：098-941-4750**

**FAX：098-863-1787**

担当/東川平