

オンライン  
開催  
Zoom

主催 明石市産業振興財団

ワーク・ライフ・バランスと職場の生産性向上のために

参加無料

職場における

## メンタルヘルス対策セミナー

2021. 9 / 16 木 14:00-16:00

これからの人材確保と定着、生産性向上のために、働く人のワーク・ライフ・バランス、また従業員の健康管理が注目されています。

このセミナーでは、職場のメンタルヘルスについて理解を深め、健康な心の持ち方・考え方、セルフケアについて知り、働きやすい職場づくりを学びます。

### 《プログラム》

#### ・職場におけるメンタルヘルス対策

メンタルヘルスの現状  
ストレスの本質を知る、など

#### ・働きやすい職場づくり

メンタルヘルスのデザイン  
メンタルマネジメント力を高める、など

#### ・マインドフルネスな感情を育て 心を元気にする

メンタルタフネスを鍛える  
感情のコントロール、など

### 《講師》

#### 萩原 豊章 氏

(はぎわら とよあき)

LLC人生羅針盤研究所  
所長

ひょうご仕事と生活センター  
外部専門家



大手アパレル会社で採用・教育・労務管理・人材開発全般に従事。その後中小企業にて、キャリアおよびライフデザイン、メンタルヘルス等の講師、研修プログラム開発に携わる。2009年LLC人生羅針盤研究所設立。以降、多くの企業・団体のトータルライフデザイン教育・人事教育、ライフプランに関わる相談、研修等を行う。

「人生に羅針盤を持ちましょう！」をスローガンに、一人ひとりにより生き活きと働ける職場の実現のため活動している。

【所属・資格】生活設計アドバイザー、メンタルヘルスカウンセラー、健康管理士、ファイナンシャルプランナーAFP、等

申込等 当財団HP [<https://www.aipf.or.jp/>]のセミナー申込フォームからお申込みください。

定員  
30名

- ・ 申込前に当財団からのメール(@aipf.or.jp)を受信できるよう設定をお願いいたします。
- ・ 初めて zoom をご利用される場合はアプリのインストールが必要です。
- ・ 開催前日までに 接続先情報(ログイン URL)等のメールが届かない場合は事務局へご連絡ください。
- ・ このセミナーでの録音・録画・静止画の取得等は固くお断りいたします。
- ・ 諸事情により内容の変更、延期または中止となる場合があります。

● 申込受付  
9/13日まで

● 財団 HP のセミナー  
申込フォームにリンク



主催 一般財団法人明石市産業振興財団

後援 明石商工会議所 明石地域雇用開発協会 明石市 加古川市

お問合せ先 一般財団法人明石市産業振興財団 <https://www.aipf.or.jp/>

TEL 078-918-0331 FAX 078-918-0332 9:00-17:00 土日祝除く

公益財団法人兵庫県勤労福祉協会 ひょうご仕事と生活センター  
<https://www.hyogo-wlb.jp/>

ひょうご仕事と生活センターは、「仕事と生活のバランス」の取り組みを全県的に推進する拠点として、兵庫県、連合兵庫、兵庫県経営者協会と協働の下、平成 21 年に設置されました。ワーク・ライフ・バランスに関する啓発・情報発信、相談・実践支援、調査研究、企業顕彰、企業助成等の事業を実施しています。

- 在宅勤務システム導入に『環境整備支援助成金』をご活用ください
- ICT アドバイザーがICT環境整備をサポートします



明石市産業振興財団・経営サポート事業のご案内

起業や経営・補助金等申請について  
専門家相談を利用しませんか

起業における各種相談やビジネスプラン等のブラッシュアップ  
事業経営に係るさまざまなご相談  
補助金・助成金等の申請書類作成についてのアドバイス

専門家によるサポート

<https://www.aipf.or.jp/support/>



専門家情報

[https://www.aipf.or.jp/support/  
support-organization/](https://www.aipf.or.jp/support/support-organization/)

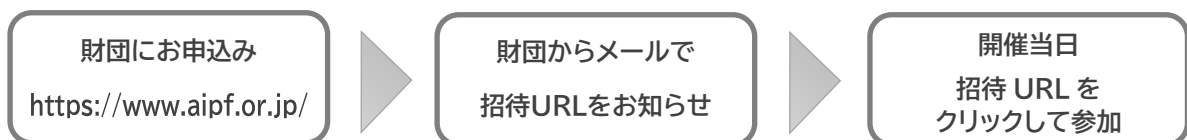


◎ お申込み・問合せ先

一般財団法人 明石市産業振興財団 平日 9:00-17:00

TEL078-918-0331 FAX078-918-0332 E-Mail [info@aipf.or.jp](mailto:info@aipf.or.jp)

オンラインセミナー お申込み・参加方法



- ・ 申込前に当財団からのメール(@aipf.or.jp)を受信できるよう設定をお願いいたします。
- ・ 開催前日までに 接続先情報(ログイン URL)等のメールが届かない場合は事務局へご連絡ください。
- ・ お申込みいただいたご本人様のみのご参加に限らせていただきます。
- ・ このセミナーの録音・録画・静止画の取得等は固くお断りいたします。
- ・ Wi-Fi 環境が整った場所でご参加いただくことをお勧めいたします。※通信料は参加者のご負担になります。
- ・ インターネットの通信状況、ご視聴の端末(PC・スマートフォン等)環境等により、ご参加いただけない場合や接続の中断、画像・音声の乱れ等が生じる場合がありますが、当財団は一切責任を負いかねますことを予めご了承の上お申込みください。
- ・ 財団事務局はインターネット環境やシステム面のサポートは行っておりませんのでご了承願います。