

企業向けメンタルヘルス出前講座のごあんない

近年のコロナ禍、労働者を取り巻く環境は大きく変化し、精神障がいによる労災請求件数の増加や改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度の導入など、働く人のメンタルヘルス対策はより重要になってきています。

職場のメンタルヘルス対策を進める上では、まず、**メンタルヘルスに関する正しい知識**をもち、職場全体で取組むことが大切です。

そこで、鳥取県では、企業へのメンタルヘルス出前講座を行ないますので、職場での心の健康づくりに御活用ください。

内容

＜講師＞鳥取県各保健所・鳥取市保健所の保健師等

新 働く人のストレスチェック

- ◇ ストレス表、唾液アミラーゼ測定によるストレス度チェック
- ◇ 必要な相談先のご案内

唾液アミラーゼ測定とは？

アミラーゼは炭水化物の消化酵素で、ストレスを感じたときに上昇するとされています。
唾液アミラーゼモニターを活用して、ご自身のストレス度合いを測定してみましょう。



ゲートキーパー養成研修

- 内容：みんなでゲートキーパーになろう！
- ◇ うつ病と睡眠の関係
 - ◇ うつ病と自死の関係
 - ◇ ゲートキーパーの役割
 - ◇ 職場で悩んでいる人への周囲の対応方法

職場のメンタルヘルス講習

- 内容：メンタルヘルスに関する基礎知識
- ◇ ストレスとの上手な付き合い方
 - ◇ 睡眠の上手な取り方
 - ◇ アルコールとの上手な付き合い方 など

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。どなたでもなることができます。

申請方法

- ◎ 「企業向けメンタルヘルス出前講座申請書」（裏面）に必要事項を記入の上、実施希望日の1か月前までに提出してください。
- ◎ 実施に向けた調整は、鳥取県内各保健所が行ないます。
- ◎ 申込多数の場合は新規申請の方を優先させていただくことがありますので、あらかじめ御了承ください。

備考

- ◎ いずれの講座も企業に伺って行います（相談の上、オンライン開催も可能）。**費用は無料です！**
- ◎ 「昼休み時の30分」「研修会として60分」など、御要望に応じた対応も可能です。（状況によっては対応できない場合もあります）
- ◎ その他、講座の内容等に関する不明な点は鳥取県内各保健所までお問合せください。

問合せ先	住所	電話 ファクシミリ	電子メールアドレス
鳥取市保健所 保健医療課	鳥取市富安 2-138-4	0857-22-5616 0857-20-3962	kokoro-support@city.tottori.lg.jp
中部総合事務所倉吉保健所 健康支援総務課	倉吉市東巖城町2	0858-23-3921 0858-23-4803	kurayoshihoken@pref.tottori.lg.jp
西部総合事務所米子保健所 健康支援総務課	米子市東福原 1-1-45	0859-31-9310 0859-34-1392	yonagohoken@pref.tottori.lg.jp

企業向けメンタルヘルス出前講座申請書

年 月 日

様

1. 申請者

団体名		
住 所	〒 _____	
代表者	(職)	(氏名)
連絡先	(担当者名)	(電話)
	(メールアドレス)	

2. 開催予定

名 称	※開催する研修会等の名称があれば記入してください。	
会 場	名 称	
	住 所	
	連絡先	(電話)
日 時 (※)	開催予定	年 月 日 () 時 分から 時 分まで
	第2希望	年 月 日 () 時 分から 時 分まで
	第3希望	年 月 日 () 時 分から 時 分まで
受講者	対 象	職種、職位等。
	人 数	

※講座の日時は、講師のスケジュールの都合等により御希望に添えない場合があります。

3. 講座で希望する内容（取り入れて欲しい内容）等

--