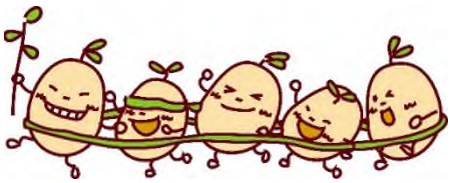
無料！

WEB でも OK‼



令和７年度も
開催します！

岡崎市内の企業向け
メンタルヘルス講座を職場で開催します！

「こころの健康」について、職場のみなさんと一緒に学んでみませんか？
メンタルヘルスに関する取組みをすると、社員のストレス耐性が高まり、職場の生産性や活力の向上につながるメリットがあります。
岡崎市保健所ではメンタルヘルスに関する研修をあなたの職場で開催いたします。
少人数・短時間（30 分）でもOK！WEB でもOK‼
研修の日時・内容は相談に応じます。

こんなお悩みありませんか？

ラインケア・・・？
セルフケア・・・って何？

元気がない後輩が心配
なんて声をかけたらいいんだろう

疲れが取れなくてだるい
さぼっていると思われるかな

上司に相談したいけど
迷惑かな　怒られるかな

悩みを相談できるところ
はあるのかな

休みがちな職員に
どう対応したらいいのかな

こころの健康に興味はあるけど
研修会に行く時間がないよ

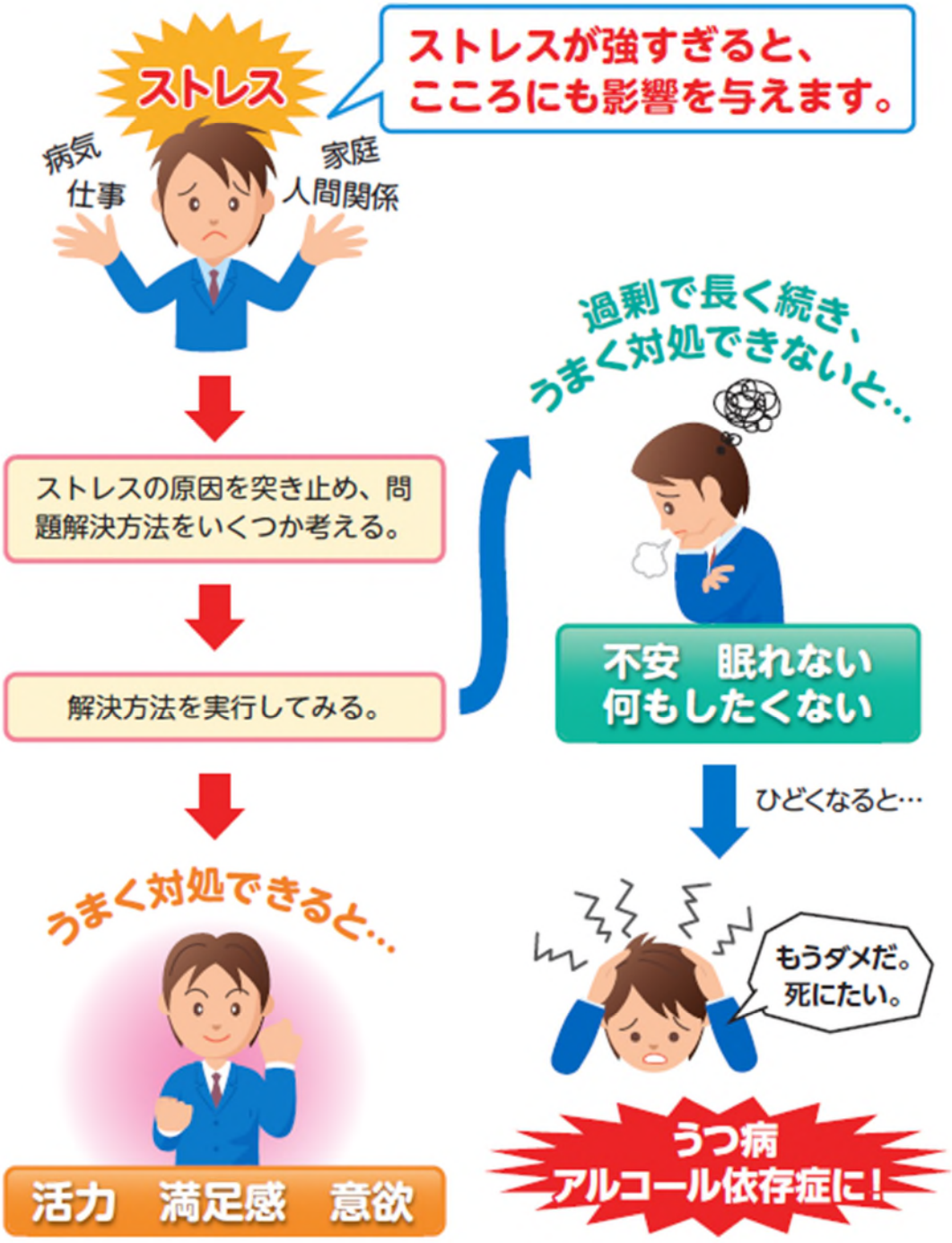
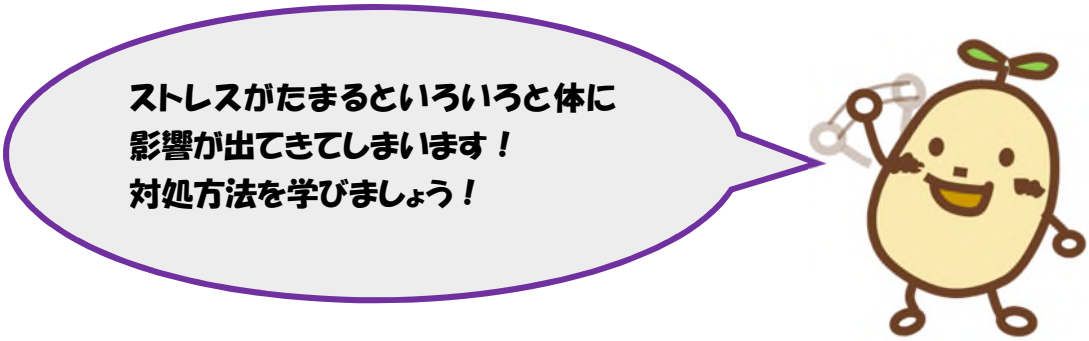
問 合 せ ・ 申 込 先：岡崎市保健所　健康増進課　こころの健康推進係
☎：(0564)23-6715
✉：hokenzoshin@city.okazaki.lg.jp

問合せ・申込対応時間：月～金　8：30～17：15
研 修 対 応 時 間：月～金　10：00～16：00（対面でも WEB でも可能です）

裏面もみてね！

ストレスシリーズ3

ストレスとこころの健康



愛知県精神保健福祉センター　作成