



参加費  
無料

# 心と体の健康管理法を身につける！ 新入社員のための合同ヘルスケア研修会

共催：一社) 日本ストレスマネジメント研究所  
一社) 日本産業カウンセラー協会 関西支部  
後援：Well-Being OSAKA Lab

「仕事で成果を上げるためには、心身の健康管理が大事」ということを、新入社員に教えている会社は多いと思います。しかし、ビジネスマナーなど他に教えるべきことが沢山あるなか、健康管理については「各自気をつけましょう」という声かけだけで終わってしまっていないでしょうか？

本研修会は、つつい後回しになりがちな健康管理について、新入社員の方を対象に合同で研修を受講する機会を提供します。健康管理を一つのビジネススキルと捉え、心身の不調を未然に防ぐだけでなく、業務パフォーマンスを高めるための健康管理法についてレクチャーします。

## 日時

2020年 4月9日(木), 14日(火)

※両日同内容

14:00~16:30 (受付開始 13:30)

## 会場

日本産業カウンセラー協会関西支部  
エスリードビル本町7階研修センター

〔 大阪市中央区本町1-4-8  
大阪メトロ堺筋本町駅 徒歩5分 〕

## 定員・申し込み可能人数

定員 100名 (申し込み先着順)  
1法人 新入社員 5名様まで  
引率 (事務担当者) 1名様まで

※ 入社3ヶ月以内であれば中途採用者も対象とします。  
上記の人数を超える受講希望、人事労務担当者・産業保健スタッフのみの  
参加希望についてはお電話。事前にお問い合わせください。

## お申し込み方法

以下のいずれかの方法により、申し込みを行ってください。

- 裏面の申し込み用紙に必要事項を記入の上、FAXで申し込む
- Web上のフォームから申し込む (右のQRコードもしくは以下URLから)  
申し込みフォームURL : <https://forms.gle/Yy81sbBeP8iCFcu9A>



## 第1部

14:00~15:15

社会人に求められる  
健康管理の基礎知識

講師 | 産業医・労働衛生コンサルタント  
**堀米 麻美**  
(I-QUON株式会社)

## 第2部

15:15~16:30

メンタル不調を予防するための  
ストレスマネジメント法入門

講師 | 公認心理師・臨床心理士  
**楠 無我**  
(I-QUON株式会社  
大阪労働局労災精神障害専門調査員)



## 【お問い合わせ先】

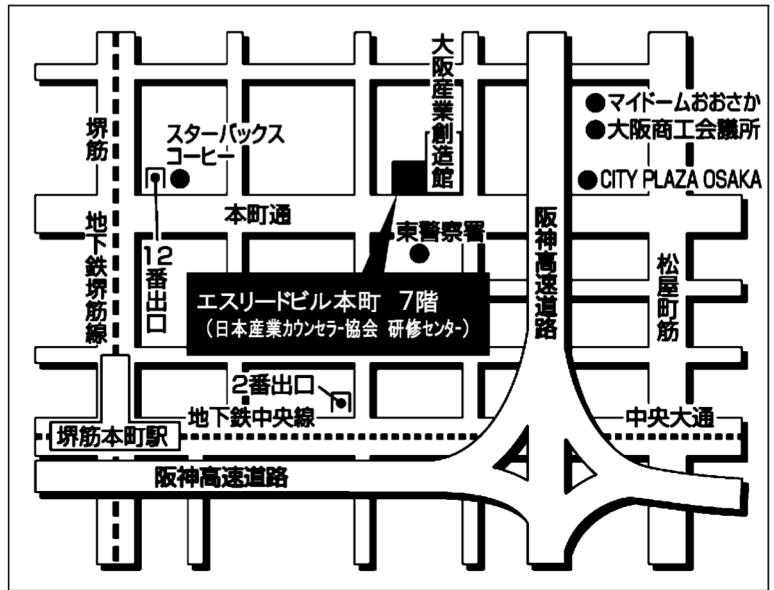
一社) 日本ストレスマネジメント研究所事務局  
(I-QUON株式会社内)  
TEL : 072-676-8222  
FAX : 072-676-8223  
Mail : seminar@i-quon.com

# 2020年度 心と体の健康管理法を身につける！ 新入社員のための合同ヘルスケア研修会申込書

## アクセス

日本産業カウンセラー協会関西支部  
エスリードビル本町7階研修センター

〔 大阪市中央区本町1-4-8  
大阪メトロ堺筋本町駅 徒歩5分 〕



## 申込者

事業所名		部署名	
ふりがな 氏名		役職	
メール アドレス		電話 連絡先	

## 希望日

ご希望の日を○で囲んでください。

2020年 4月9日(木) ・ 4月14日(火)

## 参加者

	氏名	ふりがな
1		
2		
3		
4		
5		
引率者		