

【開講日】平成30年3月24日(土)

ふゆ 三鷹サテライト教室

心理

三鷹

292086

メンタルヘルスの基礎知識を学ぶ

受講料 (振込額)	2,000円				
必携テキスト	――				
講座概要	曜日	土曜日		日程	
	時間	10:00～12:00			
	回数	全1回	定員		30名
	開講場所	三鷹サテライト教室 6F 小教室			
講師	本学非常勤講師 宮脇 優子 (みやわき ゆうこ)				
	早稲田大学第一文学部卒業後、株式会社リクルート(現・株式会社リクルートホールディングス)入社。株式会社人事測定研究所(現・株式会社リクルートマネジメントソリューションズ)を経て、2003年より働く人を支援するカウンセラーとして公的機関、民間企業にて活動を始め、現在に至る。これまでカウンセリングにて援助してきた人は4,000人を越える。 2002年筑波大学大学院教育研究科(カウンセリング専攻)修了(カウンセリング修士)。2006年より武蔵野大学人間関係学部(現・人間科学部)兼任講師。著書は『働く人へのキャリア支援～働く人の悩みに応える27のヒント』(金剛出版・編著)。				
内容	ストレス社会といわれる昨今、自分の仕事や職業生活に関して強い不安や悩み、ストレスを抱えながら働く人の割合は、現在半数以上にも及んでいます。個々人にとっては、日常生活や職場のストレスにいかに対処し、自らのメンタルヘルスを良好に保っていけるかが大切になります。また、職場においてもメンタルヘルス対策は、従業員満足、生産性の向上及びリスク・マネジメントにおいて非常に重要とされています。 本講座では、個人、家族、職場の方々を対象に、メンタルヘルスの基礎について学び、ストレスに対処する方法を知り、メンタルヘルス不調に陥ることなく、生き生きと健康に働き、暮らすための知識を学んでいただくことを目的とします。 ※参考図書:「働く人へのキャリア支援～働く人の悩みに応える27のヒント」金剛出版 2,592円				

世界の幸せをカタチにする。
Creating Peace & Happiness for the World



武蔵野大学

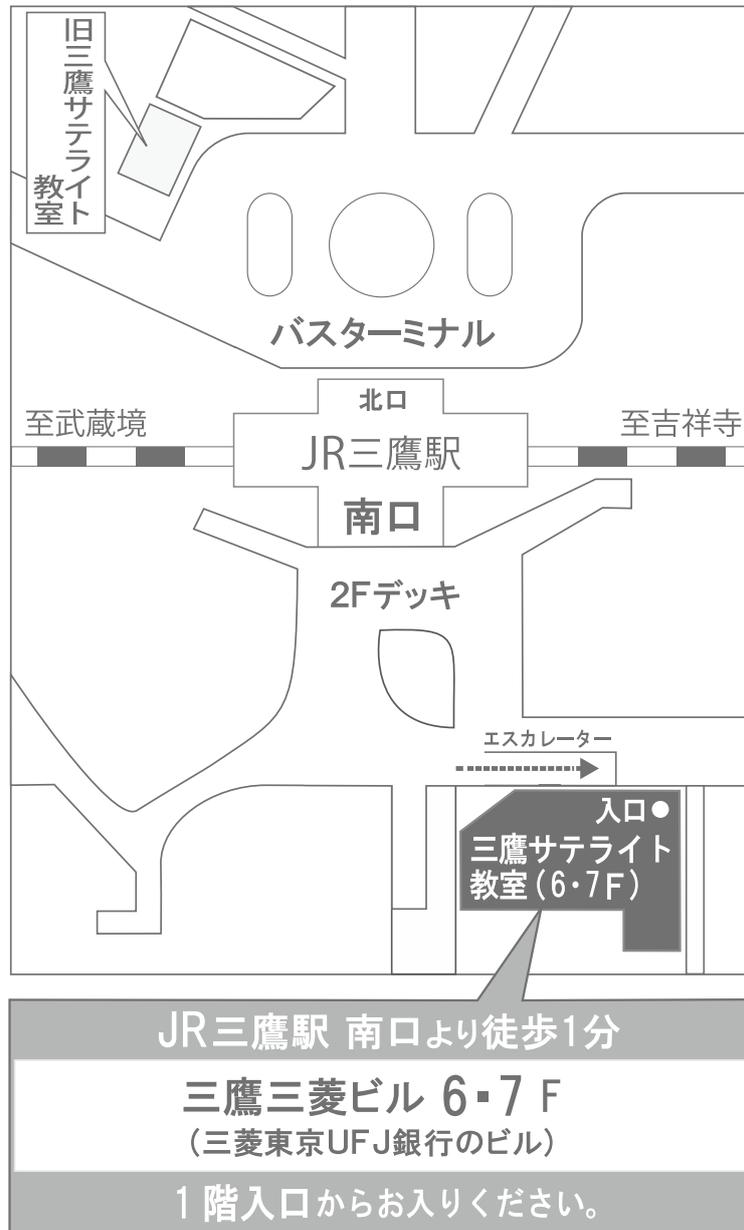
お問い合わせ TEL 042-468-3222
FAX 042-468-3211

開室日: 月～金曜日 9:30～18:00
土曜日 9:30～15:30 (祝日を除く)

武蔵野大学 社会連携センター

〒202-8585 西東京市新町1-1-20
www.musashino-u.ac.jp

武蔵野大学 三鷹サテライト教室 平成28年3月より南口に移転



- ・ 教室は講座の15分前よりお入りいただけます。
(前の時間に講座がある場合は教室の準備ができるまでお待ちいただくことがあります)
- ・ 教室前の机にある出席簿に○をつけてから教室にお入りください。
- ・ 生涯学習講座登録証を携帯してください。
- ・ 欠席の連絡は必要ありません。
- ・ 駐輪場、駐車場はありませんのでご了承ください。