

# 上越支部人事労務セミナー

新型コロナウイルスの影響で、不安やストレスを感じる方も増えてきています。在宅勤務が続き、対面でのやり取りが減った職場では、社員の心の健康状態を察知する機会が減っています。また、経済活動の停滞により仕事に行き詰まりを感じている方も少なくないようです。このような中、ストレスと上手に付き合い、心の健康を維持していくためにはどうすればよいのか、などについてメンタルヘルスの第一人者である講師からお話しいたします。

これに先立ち、当協会専務理事より労働法制の動向などについてご報告いたします。

## 第一部

### これからの労働法制の動向

14時00分～14時30分

講師 (一社)新潟県経営者協会専務理事 徳武 裕一

## 第二部

### コロナ渦時代のストレス社会との上手なつきあい方

～「仕事はやり方」・「時間は使い方」・「人生は生き方」～

14時40分～16時00分

講師 (一社)新潟県労働衛生医学協会専務理事・新潟医療福祉大学客員教授 大西 金吾 氏

#### 1.心と身体健康づくりのための重要性

- ①健康の要因は何ですか？ ②健康を支える4つの矢(遺伝・環境・医療・行動)
- ③今の生活をしていると自分の未来は？～暦年年齢と生理年齢～
- ④健康寿命を目指して身体機能と免疫力の低下を自覚する

21世紀は「心の時代」です。現代社会の特徴は①忙しい②技術革新③新しい環境の3つが激変しました。病気の70%はストレスが原因と言われています。健康の要因を学んでみましょう。

#### 2.ストレスとの上手なつきあい方

- ①あなたの感性は陽転思考か(感性で受け止めるか、評価的な反応か)
- ②ストレス耐性を高める(反応・脆弱性・コントロール)  
(ストレスの強弱は自分自身の反応の仕方によって決まる)
- ③ストレスに強い生き方とは(出来事を感じ方を学び自分の生き方を知る)
- ④免疫力アップの10ヶ条(健康で長生きしている人はどんな人か。感動・笑・食生活・運動・生き方・人間関係・友人・休息・愛・・・大切です。)

ストレスと上手に付き合うためには日頃から様々な力を養成しておくことです。柔軟力を身につけて元気の源を累積することです。

#### 3.明るい職場づくりのための人間関係とは

- ①自分の人間関係を考える(過去と他人は変えられない、自分と未来は変えられる)
- ②人に好かれることは大きな財産 ③もっと元気に生きるために～感情コントロールと行動パターン～  
これからの人生をより豊かに生きるために自分の魅力づくりが大切です。私の人生観!人間観!仕事観!  
・・・自分の夢を考えてみましょう!

開催日時	令和2年11月16日(月) 14時00～16時00分	会場	直江津学びの交流館 多目的ホール
定員	20名 (定員に達し次第締め切らせていただきます。)	受講料	会員 無料 非会員 1名につき2,000円 当日現金で申し受けます。

申込方法	下記申込書にてFAX(025-545-5900)よりお申し込みください。 ※受講票は発行いたしません。定員に達し、受講できない場合はご連絡いたします。
申込締切日	令和2年11月9日(月)
備考	会場住所電話番号 上越市中央1丁目3番18号 TEL:025-543-2859 駐車場はございますが台数・時間等制限がありますので、できるだけ公共交通機関などでお越しください。
お問合せ	(一社)新潟県経営者協会 上越支部事務局 信越化学工業株式会社 津金澤 TEL(025) 545 - 2000

信越化学工業株式会社 津金澤 行

FAX (025)545-5900

上越支部人事労務セミナー申込書(11/16)

会社名		
所在地	(〒 )	
ご担当者	お名前	所属・役職
連絡先	TEL:	FAX:

	参加者氏名(フリガナ)	所属・役職
1	( )	
2	( )	
3	( )	
4	( )	
5	( )	

ご記入いただいた個人情報につきましては今後のセミナー内容および講演会、主催者が取り扱う商品・サービスのご案内の目的のみに使用いたします。なお、第三者に提供することはありません。