

檜山管内 今金町役場

職員向けメンタルヘルスセミナー&EAP 相談を実施しました。

昨年に引き続き、10月31日（木）11月1日（金）の2日間にわたり、

「今金町役場」（北海道瀬棚郡）さまで ストレスマネジメントに関するセミナーを一般職員、管理職員を対象に2部制で開催しました。

各々の部署や役割で感じる様々なストレスや心身の疲労の解決方法、ハラスメント等昨今の上司と部下とのかかわり方やコミュニケーションのポイント、想定される心身不調などを図解や事例を含めながらお話ししました。当初は緊張の面持ちだった皆様も、アイスブレイクのゲームを盛り込みながら、賑やかに進行しました。

当日は、メンタルや健康面の総合相談を受けるEAPカウンセリングにおいても希望者のご相談を受けるなどメンタルフォローのお手伝いをいたしました。



真剣に聴講する今金町職員のみなさん



緊張をやわらげるゲームを交えて
セミナーは賑やかに進行しました



セミナー会場の
今金町民センター