

日本人のメンタルヘルス

こころすこやかに生きるヒント

ストレスとうまくつきあいながら、“こころすこやか”に、そして“たおやか”に生きるためのヒントをみんなで考える講座

プログラム概要

誰もが社会の在り方が大きく変化していると感じている現在。不安な気持ちやストレスを抱えている人も増えています。具体的にどのように社会が変わってきているのかを理解した上で、自分の現在の状況を見つめることにより、将来のイメージや目標を前向きに考えることができるのではないのでしょうか。ストレスとうまくつきあいながら、“こころすこやか”に、そして“たおやか”に生きるためのヒントをみんなで考える講座です。

第2回 日本のメンタルケア～米国事情に学ぶ～

2009年10月29日（木）18:30～20:00（受付 18:00～）
霞が関ナレッジスクエア【スタジオ】

米国で1970年代から広まった企業で働く人のメンタルケア。その歴史と最新事情を簡単に紹介します。一方、お世辞にも進んでいるとは言えない、日本の組織での働く人メンタルケアへの取り組み。企業環境、労働環境の著しい変化に取り残される個人と家族。企業に求められる対応を始め、自分でも取り組めるストレスへの対処の仕方やセルフケアについて、わかりやすく解説します。

セミナーでは、参加者のみなさんの携帯電話を使用して講師からの質問や、アンケートに回答していただきます。講師への質問も可能です。集計結果はリアルタイムに発表されます。



第1部 米国でのEAPの紹介

講師紹介



伊庭野基明氏 グローバルキャリアカウンセラー ビジネスコーチ

東京都出身。1974年慶應義塾大学卒業。日本IBM勤務を経て、ノースウエスタン大学院ビジネススクールでMBA取得。その後リクルートで本社取締役、米国法人社長など17年間勤務、NYでコンサルティング会社（MHI）を設立。現在企業役員、企業契約アドバイザーなど。

第2部 日本人のメンタルケア

講師紹介



荻原国啓氏 株式会社ピースマインド 代表取締役社長 / 精神保健福祉士 / 産業カウンセラー

英国ロンドン市にて出生。慶應義塾大学経済学部卒業。在学中より人事系コンサルティング会社新規事業開発や、新卒人材紹介事業立ち上げ等、人材マネジメント分野に幅広く従事。1998年、日本で先進的にEAP事業を創業。現在、日本国内最大規模のEAPプロバイダーとして大手企業を中心にEAP(従業員支援プログラム)を約300社以上、130万人を対象に展開している。

こころすこやかに生きるヒント 全2回シリーズ

第1回 大きく変わる世界、とまどう日本
第2回 日本のメンタルケア～米国事情に学ぶ～

※終了しました
【10月29日（木）18:30～】

日時	2009年10月29日（木）18:30～21:00（受付時間18:00～） 18:30～20:00 セミナー 20:10～21:00 懇親会
定員	・会場受講 50名 ・ライブ配信受講 100名まで （メンバー向け：受講費 無料） （視聴環境については、お問い合わせ下さい）
費用	受講は無料です。 *懇親会参加費は霞が関ナレッジスクエアメンバーが2,000円、WEB会員及び一般の方が2,500円です。
申し込み方法	WEBサイトで、お申込みを受付中。 *お申込みには無料WEB会員への登録が必要になります。

開催場所 霞が関ナレッジスクエア
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-2-1 霞が関コモンゲート ショップ&レストラン西館3階

・銀座線
「虎ノ門駅」11番出口より徒歩1分
・丸ノ内線 / 千代田線 / 日比谷線
「霞が関駅」A13番出口より徒歩6分