東京都　9～11月は職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン期間です！　受講無料　オンライン

メンタルヘルス実践カレッジ TOKYO

職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーンイベント

02 シンポジウム

職場のポジティブメンタルヘルス シンポジウム

誰もが自分らしく、笑顔で働ける職場へ ～今日から始める、未来を支える職場づくり～

有識者による講演や企業事例紹介を通じて、メンタルヘルスが経営や生産性に与える影響を学びます。01メンタルヘルス講座に加え、企業の実例を学び、理解の幅を広げます。

“ポジティブメンタルヘルス”とは：心もからだも健康で、いきいきと充実して働くことで、組織を活性化させていく取組。

対象：企業経営者・管理監督者・人事労務担当者

■ ライブ配信

事前にご質問も受け付けております

ライブ配信日

令和8年

10月22日(木) 13:30～16:30

申込締切：令和8年10月22日(木) 13:30

9月1日(火)～申込締切までの期間に事前申込の上、視聴いただけます。

■ オンデマンド配信

当日参加が難しい方も、後日見逃し配信でご覧いただけます

配信期間

令和8年　令和9年

11月1日(日) 10:00～2月28日(日) 17:00

配信期間中は随時、申込・視聴可能です。

視聴のお申し込みは2月26日(金)17:00までとなります。

PROGRAM ／ プログラム

Ⅰ 基調講演　13:35～14:35

メンタルヘルス対策と鉄道現場の実践事例

東京モノレール株式会社(港区／旅客鉄道事業)　島津 明人 氏(慶應義塾大学 総合政策学部 教授)

Ⅱ 事例紹介　14:45～15:15

都内企業の事例紹介

株式会社リーディングマーク(港区／情報通信業)　株式会社ライフ設計事務所(北区／建設業)

Ⅲ パネルディスカッション　15:15～16:30

笑顔で働ける職場づくりに向けて

〈パネリスト兼モデレーター〉
中辻めぐみ 氏(社会保険労務士法人 中村・中辻事務所 代表社員)

〈パネリスト〉
基調講演・事例紹介の登壇者

ENTRY ／ お申し込み

9月1日(火)より
ライブ配信・オンデマンド配信
ともに申込開始！

1. **公式ホームページへアクセス**
   下記QRコードをご利用ください
2. **【新規登録】から会員登録**
   すでに登録済みの方は「ログイン」へ
3. **マイページへログイン**
4. **【申込み】ボタンを押して完了！**
   ライブ・オンデマンド配信をお選びいただけます

最新情報やプログラムの詳細は公式HPへ ▶

https://tokyo-mh-college.metro.tokyo.lg.jp/members/login/

「0次予防※」で、いきいきと働ける職場へ。

※0次予防とは：信頼関係があり、やりがいが高く、いきいきと充実して働ける職場を作ること。メンタル不調の未然防止を図るとともに、生産性及び業績の向上を目指します。

メンタルヘルス実践カレッジ TOKYO

詳細は公式ホームページをご覧ください。
https://tokyo-mh-college.metro.tokyo.lg.jp/

01 メンタルヘルス講座　02 シンポジウム　03 企業の事例紹介　04 相談会　05 ワークショップ　06 企業訪問ツアー

主催：東京都　後援：東京労働局、東京産業保健総合支援センター、東京商工会議所、東京都商工会連合会、(一社)東京経営者協会、東京都中小企業団体中央会、(一社)東京中小企業家同友会、(一社)東京工業団体連合会、日本労働組合総連合会東京都連合会、東京地方労働組合評議会、(公財)日本生産性本部、(公財)21世紀職業財団、(独)労働政策研究・研修機構、(公財)東京都中小企業振興公社、(公財)東京しごと財団

対象：企業経営者・管理監督者・人事労務担当者

こんな方のご参加をお待ちしています！

- 人材確保・定着に向けて、メンタルヘルス対策に取り組みたい
- 担当者が少なく、自社だけでの取り組みに限界を感じる
- 休職・離職を予防し、組織の活性化につなげたい
- 専門家講義や企業の実践例を聞いてみたい

SPEAKERS ／ 登壇者紹介

Ⅰ 基調講演　メンタルヘルス対策と鉄道現場の実践事例

「ポジティブメンタルヘルス」に関する研究の第一人者である島津明人氏と、公共交通機関として人命を預かる鉄道インフラの現場で、メンタルヘルス対策や0次予防に取り組む東京モノレール株式会社による講演の後、両者によるトークセッションを行います。

東京モノレール株式会社
港区／旅客鉄道事業

「安全・安定輸送」を掲げる同社では、24時間稼働の複雑なシフト勤務によるコミュニケーションの壁を防ぐため、現場責任者「助役」をハブとした0次予防を実践。運転士の職場では、1勤務最大4回の対面点呼で社員の変化を把握し、タブレット等で情報共有を徹底する等の工夫を行い、社員との対話時間を大切にしています。誰も孤立させず不調を未然に防ぐ、風通しの良い職場づくりに挑戦しています。

島津 明人 氏
慶應義塾大学
総合政策学部 教授

博士（文学）・臨床心理士・公認心理師。早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程修了。早稲田大学文学部助手、広島大学専任講師、同助教授、オランダユトレヒト大学社会科学部社会・組織心理学科客員研究員、東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野准教授及び北里大学一般教育部人間科学教育センター教授を経て、2019年4月より現職。

Ⅱ 事例紹介　都内企業の事例紹介

株式会社リーディングマーク
港区／情報通信業

同社は過去に離職率40%を経験したことをきっかけに、「現場の声に耳を傾ける」ことの重要性に着目し、独自のメンタルヘルス対策・0次予防を実施しています。従業員に向けて実施するパルスサーベイを、上司が温かく声を掛ける「対話のきっかけ」として活用。さらに、オフィスの交流スペースの動線設計や社員がありがとうを伝え合う制度の導入、社員の部活動支援など、誰も孤立しない職場づくりに向けて実践しています。

株式会社ライフ設計事務所
北区／建設業

社員の声を起点に、働きやすい職場環境づくりを推進。エンゲージメントサーベイで見えた部署間の交流不足や社員同士のつながりの課題を踏まえ、若手交流会やクラブ活動など、意見交換の場や気軽に交流できる機会を創出しています。社員一人ひとりがいきいきと働ける職場の実現に向け、組織課題に向き合いながら、職場環境づくりに取り組んでいます。

Ⅲ パネルディスカッション　笑顔で働ける職場づくりに向けて

パネリスト：基調講演・事例紹介の登壇者

パネリスト兼モデレーター
中辻 めぐみ 氏
社会保険労務士法人
中村・中辻事務所 代表社員

特定社会保険労務士・産業カウンセラー・衛生管理者。大分労働基準局に労働事務官（当時）として入局。労災保険業務に携わり「脳・心臓疾患」「精神障害等」の給付業務を行う。
現在は「メンタルヘルス」「安全衛生部門」「セクハラ・パワハラ」「過重労働対策」を中心に企業に向けてコンサルティングを行っている。

こちらもチェック！

04 職場のメンタルヘルス対策オンライン相談会 （事前予約制・相談無料・定員18社）

精神保健福祉士、公認心理師、キャリアコンサルタントなどの専門家に、職場内におけるメンタルヘルス対策の具体的な進め方や、個別事例への対応方法等についてご相談いただけます。
※詳細はオモテ面の下段「メンタルヘルス実践カレッジTOKYO」ホームページをご覧ください。

東京都
令和8年度 東京都産業労働局 雇用就業部 委託事業
メンタルヘルスのための職場環境づくり推進事業

メンタルヘルス実践カレッジTOKYO事務局
〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-9-6　TEL：03-6912-5350（受付時間：平日9:00～18:00）
メールアドレス：tokyo-mh-college@hitocom.com
本事業は、株式会社ヒト・コミュニケーションズが東京都より受託し運営しています。

※お申込み時にご提供いただく個人情報は、本事業の運営目的にのみ使用し、適切に管理いたします。
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
R60 古紙パルプ配合率60％再生紙を使用
石油系溶剤を含まないインキを使用しています。

令和8年8月作成