

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

04 相談会

職場のメンタルヘルス対策 オンライン相談会

精神保健福祉士、公認心理師、キャリアコンサルタント等の専門家に、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。



メンタルヘルスに関わる専門家による個別相談により、自社における諸課題解決に踏み出すプログラムです。
企業ごとの課題に応じた助言をきっかけとして、職場環境改善の取組を推進します。

対象：企業経営者・管理監督者・人事労務担当者

令和8年
日程 11月18日(水) & 11月19日(木)

申込 9月 1日(火) 10:00開始

締切 11月13日(金) 17:00締切

相談員 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

【第1回目】 9:30～10:10 【第4回目】 13:30～14:10

【第2回目】 10:20～11:00 【第5回目】 14:20～15:00

【第3回目】 11:10～11:50 【第6回目】 15:10～15:50

※両日とも同じ時間帯で実施します。

相談枠 1社あたり40分

定員 18社（先着順、要予約、定員になり次第締切）

社内でメンタルヘルス推進担当になったが、
何から始めたらよいのかわからない！

こんな内容を
ご相談いただけます

メンタルヘルス対策の整備に利用できる
公的支援サービスについて知りたい！

0次予防や職場のメンタルヘルス対策に
関する個別事例を相談したい！

休職から職場復帰、再発防止に向けた
社内体制を整備したい！

お申し込み方法

ウラ面の「ワークショップ」も同様です。

以下のURLまたは二次元コードからお申し込みください。

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



STEP 1 お申し込み

初めての方は「新規登録」をクリック。

※「相談会」「ワークショップ」とともに定員になり次第締切となります。

STEP 2 お申込者情報の入力

メールアドレスが正しく入力されているか必ずご確認ください。

STEP 3 メール受信

お申込後、メールに記載のURLをクリックして登録を完了してください。

STEP 4 ログイン

ユーザーIDとパスワードを入力してログインしてください。

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/>



メンタルヘルス講座



シンポジウム



企業の事例紹介



相談会



ワークショップ



企業訪問ツアー

メンタルヘルス実践カレッジ TOKYO

05 ワークショップ（対面）

ポジティブメンタルヘルスを 推進する企業のための ワークショップ

当プログラムは事例紹介やグループワークを通して社内の心理的安全性を高めるコミュニケーションや従業員の意欲を向上させる職場づくりを目指したポジティブなメンタルヘルス対策について学びます。



参加企業同士の意見交換やグループワークを行う応用プログラムです。他社の事例を聞くだけでなく、自社の取組や課題を整理し、他社との意見交換や交流といった主体的な参加を通じて、自社の取組をさらにブラッシュアップすることができます。

ポイント

●自社のメンタルヘルス推進計画を作れる！ ●同じ悩みを持つ企業に会える！ ●専門家のアドバイスを直接聞ける！

対象：都内の中小企業において、メンタルヘルス対策に関心のある経営者・管理監督者・人事労務担当者等

日程	日程	内容	講師
令和8年 12月17日(木) 10:00~17:00	10:00 ▼ 12:00	企業による事例紹介	社会保険労務士法人中村・中辻事務所 中辻めぐみ氏 事例紹介企業 株式会社構造計画研究所 小島有香子氏 酒向雄介氏
定員 先着16社(1社あたり2名まで) 申込 9月1日(火) 10:00開始 締切 11月17日(火) 18:00締切 ※11月27日(金)までに、ご参加の可否をメールもしくはTELにてご連絡させていただきます。 申込方法 オモテ面をご参照ください。	13:00 ▼ 17:00	グループワーク ポジティブメンタルヘルスの 推進を図る計画作成	中辻めぐみ氏 伊東明雅氏 上江 誠氏 樺沢敏紀氏



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



伊東明雅氏

伊東労働衛生
コンサルタントオフィス
産業医・労働衛生コンサルタント



上江 誠氏

Hand in Hand
社会保険労務士事務所代表
社会保険労務士



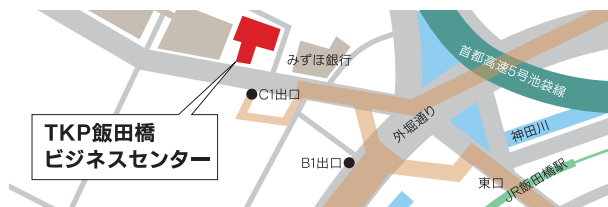
樺沢敏紀氏

株式会社フィスメック
公認心理師 臨床心理士
シニア産業カウンセラー

会場 TKP飯田橋ビジネスセンター

〒162-0822 東京都新宿区下宮比町3-2 飯田橋スクエアビル 3階
※会場は9:45からお入りいただけます。

- アクセス
- JR総武線「飯田橋駅」東口より徒歩3分
 - 都営大江戸線「飯田橋駅」C1出口より徒歩1分
 - 東京メトロ「飯田橋駅」B1出口より徒歩2分



当プログラムは、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づくり(0次予防)に向けて、組織・社員の強みに着目し、自社の取組の振り返りや、今後の更なる推進に向けた計画策定を目的とした内容となっております。(職場復帰等のメンタルヘルス不調者への対応を学ぶプログラムではございません。)

※ワークショップ当日の録音・撮影・資料の転載等は禁止とさせていただきます。