



※は研修時間にご注意ください。

開催日時	研修会テーマ／内容	講師／所属・役職・主な資格等／定員
5月14日（水） 【オンライン研修】 14:00～16:00	管理監督者が知っておくべきメンタルヘルス 現在上司のお立場の方、はじめて上司になった方に、部下の方への接し方に併せて、ご自身のセルフケアについても、お話しします。	河合加代子 保健師・産業カウンセラー 50名
5月21日（水） 14:00～16:00	行動災害防止対策「転倒・腰痛（動作の反動・無理な動作）」 労働災害の大きな原因とされる行動災害「転倒」や「腰痛（動作の反動・無理な動作）」等、職場における労働者の作業行動に起因する労働災害について、演習を含めて説明します。	實 幸夫 中央労働災害防止協会腰痛予防労働衛生教育（福祉・医療分野）インストラクター 28名
5月26日（月） 【ハイブリッド研修】 14:00～16:00	元気に働くための中高年の体力づくり 中年期以降の体力づくりのポイント。時間をかけずに、簡単に実施できる筋力強化の方法をメインに、実践を交えながらご紹介いたします。	中山 卓也 （独）労働者健康安全機構中部労災病院 治療就労両立支援センター主任理学療法士 会場：20名 オンライン：30名
5月28日（水） 【オンライン研修】 14:00～16:00	働く人の多様化と労働法 女性や高齢者、障がいを持つ人など、多様なバックグラウンドを持つ人がともに働く上での留意点やトラブル回避の対策等について解説します。	前川 光子 社会保険労務士 50名
6月3日（火） 14:00～16:00	メンタルヘルスってどんな活動？ メンタルヘルス活動とはどんな活動なのでしょう？メンタルヘルスに関する活動全般について、みなさんで考えていきましょう。	矢野 一郎 産業カウンセラー 28名
6月6日（金） 【オンライン研修】 ※13:30～15:30	事例から学ぶ！産業保健スタッフが知っておきたい職場のメンタルヘルス対策の秘訣～ストレスチェック編～ 講師がこれまでに実際に見聞きしてきたストレスチェックの失敗事例、成功事例を中心に、困難を乗り越えてうまく軌道にのせていくための秘訣をお伝えします。集団分析結果を踏まえた職場環境改善活動時や高ストレス者への面談時に使えるツール、行政の最新動向などもご紹介いたします。	石見 忠士 （一社）日本産業カウンセラー協会 こころの耳連営事務局長 50名
6月17日（火） 【オンライン研修】 14:00～16:00	①10年先も今と変わらず働き続ける、そのために今できること！～そのヒントを栄養士が伝えます～ ②健康長寿のための栄養と運動について 特定保健指導による行動変容のための栄養と食習慣と長く健康で生きるための栄養と運動について、お話しします。	中東 真紀・古市 弥生 機能強化型認定栄養ケア・ステーション鈴鹿 代表 同 管理栄養士 50名
6月19日（木） 【オンライン研修】 14:00～16:00	メンタルヘルス不調による休職者の円滑な職場復帰に向けて～リワーク支援の紹介～ メンタルヘルス不調による休職者に関して、三重障害者職業センターのリワーク支援の概要と活用事例についてお話しします。	三重障害者職業センター 三重障害者職業センター 担当官 50名
6月26日（木） 14:00～16:00	心理的安全性の高いチーム作りを目指して～アサーション、アンガーマネジメント、レジリエンス～ 全従業員がお互いを尊重しながら良好なコミュニケーションをとることができる、心理的安全性が実現された職場環境づくりは、アサーションやアンガーマネジメントが役立ちます。レジリエンス（逆境や困難を乗り越える力）を高め、ストレスと上手に付き合う方法について解説します。	猪野 美春 看護師・産業カウンセラー ASK認定依存症予防教育アドバイザー 28名
7月16日（水） 14:00～16:00	化学防護手袋の適切な選定方法と正しい使い方 化学物質による皮膚接触に伴う健康障害を防ぐために「化学防護手袋」の着用は必須であり、その適切な選定を方法と正しい使い方を学び、演習を通じて理解を深めます。	伊能 雅彦 労働衛生コンサルタント・第一種作業環境測定士 化学物質管理専門家 28名
7月30日（水） 【オンライン研修】 14:00～16:00	職場で取り組む治療と仕事の両立支援 病気を治療しながら働き続けたい労働者に対して、職場が取り組むべき対策について、厚生労働省「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に沿って、進め方や対応のポイント等についてお話しします。	上住 津恵 当センター 産業保健専門職 50名
8月6日（水） 【オンライン研修】 14:00～16:00	一緒に考えるLGBTQ+のこと LGBTQ+について、知らないからどうしたらいいかわからないというレベルから、教育、仕事、医療、公的サービス等の場面でどのような問題があり、相談を受けた人に何ができるかを一緒に考えます。	高村 純子 （独）国立病院機構三重病院 認定医療ソーシャルワーカー 50名
8月20日（水） 【オンライン研修】 14:00～16:00	メンタルヘルス不調者の職場復帰支援 厚生労働省「心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」に記載されている基本的なステップに沿って、進め方や対応のポイントについて事例を交えてお話しします。	上住 津恵 当センター 産業保健専門職 50名
9月4日（木） 【オンライン研修】 14:00～16:00	発達障害の特性と雇用管理 発達障害の特性および特性を踏まえた効果的な対応や望まれる配慮についてお話しするとともに、実際の雇用事例についてもご紹介いたします。	三重障害者職業センター 三重障害者職業センター 担当官 50名
9月17日（水） 【オンライン研修】 14:00～16:00	高次脳機能障害の理解と対応 三重県における高次脳機能障害の現状と支援方法について説明します。	三重県身体障害者総合福祉センター 高次脳機能障害支援コーディネーター