

令和7年度

企業向け

メンタルヘルス 出前講座
のごあんない

近年、労働者を取り巻く環境は大きく変化し、職場においてメンタルヘルスを積極的に推進し、労働者の心の健康の保持増進が求められてきています。

職場のメンタルヘルス対策を進める上では、まずメンタルヘルスに関する正しい知識をもち、職場全体で取り組むことが大切です。

そこで、鳥取市保健所では、メンタルヘルス出前講座を行いますので、職場での心の健康づくりに御活用ください。

内容

▶ セルフケアに関する基礎知識

- ストレスとの上手な付き合い方
- 睡眠の上手な取り方
- アルコールとの上手な付き合い方 など

▶ 悩んでいる人への対応

- うつ病と自死の関係
- ゲートキーパーの役割



・ゲートキーパーとは、

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

・普段の生活にゲートキーパーとしての視点をプラスすることで、身近な人のちょっとした変化に気づけ、職場での心の健康づくりに役立てることが出来ます。

- 講師 ▶ 鳥取市保健所の保健師
- 所要時間 ▶ 30～60分
- 費用 ▶ 無料

参加者の声

定期的にストレスチェックし、対処ができるように心がけたい。

眠れない日が続いたら早めに相談したい。

周囲に気になる人がいたら、声をかけていきたい。

申込方法

- ▶ 各日程の一ヶ月前までに裏面の申込書に必要事項をご記入の上、ファクシミリまたはメールでお申込みください。申請書内容を確認後、実施に向けた調整をさせていただきます。
※お申込みは、令和7年5月7日（水）から受付開始とします。
- ▶ なお、申込多数の場合は初めて受講される企業を優先させていただくことがありますので、あらかじめ御了承ください。

問い合わせ先

鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室
電話：0857-22-5616 ファクシミリ：0857-20-3962
公式メールアドレス：kokoro-support@city.tottori.lg.jp



メンタルヘルス出前講座申込書

お申込み先

鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室

電話：0857-22-5616 ファクシミリ：0857-20-3962

公式メールアドレス：kokoro-support@city.tottori.lg.jp

◆ 連絡先

団 体 名		
所 在 地		
担 当 者	(氏名)	(電話)
	(メールアドレス)	

◆ 開催予定

名 称	※開催する研修会等の名称があれば記入してください。		
会 場	名 称		
	住 所		
	連 絡 先	電話	
日 時 *	第1希望	年 月 日() 時 分から 時 分まで	
	第2希望	年 月 日() 時 分から 時 分まで	
	第3希望	年 月 日() 時 分から 時 分まで	
受 講 者	対 象	職種・職位等	
	人 数		

* 講座の日時は、講師のスケジュールの都合等によりご希望に添えない場合があります。

■ この出前講座をどこで知りましたか？ (○をしてください)

- ① 会報等に同封されていたチラシ (鳥取商工会議所報等)
- ② 職場に届いたチラシ (どこから配布されましたか：)
- ③ メールマガジン
- ④ 市報
- ⑤ ホームページ
- ⑥ その他 ()

◆ 実施に際して何か希望がありましたらお書きください。

--