

ストレス対処に役立つリラクセーション



令和7年改正労働安全衛生法により、労働者数50人未満の事業場においても令和10年4月1日よりストレスチェックの実施が義務化されます。本セミナーの第一部では、今後メンタル課題をどのようなしくみで改善していくのか監督署より解説いただき、第二部では、ストレスそのものを軽減するためのセルフケアにスポットを当て、その考え方と実践方法を学びます。

記

1. 日 時 令和8年 10月27日(火) 14:00 ~ 16:30

2. 講習方法 リアル&オンラインセミナー

リアル会場：青色会館 5階 大会議室、オンライン：リアル会場から YouTubeLive 配信

3. 受講料 無料

4. 講演 第1部

テーマ 改正労働安全衛生法の概要 と メンタルヘルス指針について

講師 小田原労働基準監督署 安全衛生課 担当官

14:00 ~ 14:30

講演 第2部

テーマ ストレス対処に役立つリラクセーション

～ 自分でできる心身のメンテナンス ～

講師 中央労働災害防止協会 健康快適推進部

水井 樹 氏

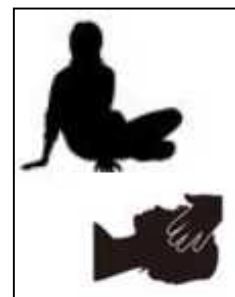
<講演概要>

14:30 ~ 16:30

(1)【講義】セルフケアとしてのリラクセーション

(2)【実習】リラクセーション法

- ・ ストレッチングと筋弛緩法 / からだをほぐしてリラックス
- ・ 呼吸法 / 自律訓練法



5. その他、受講要件： オンライン参加者はYouTubeLiveが視聴できるネット通信&PC環境が必要となります。

6. 申込方法 NET申込み：リアル参加 / オンライン参加 各々の講習会名からのお申し込みとなります。

7. 申込期限 令和8年 10月16日(金) まで

8. 取消期限 令和8年 10月21日(水) まで

【※ NET申込みの方法】

小田原支部ホームページからのNET申込み。NET申込み方法は、次ページフロー を参照ください。

【NET申込みのメリット】

- ① 受講票／適格請求書／申込明細 が申し込み段階で、印刷出力することが出来ます。
- ② NETメンバー登録が必要ですが、一度登録すれば、以降、事業場基本情報の入力是不要になります。

問合せ／(公社)神奈川労務安全衛生協会小田原支部 TEL: 0465-24-1753

【小田原支部ホームページからのNET申込み方法】

