

# ワーク・ライフ・バランス と メンタルヘルス

～それぞれのペースで・自分らしく～

講師：岩井 奈保美 さん

(産業カウンセラー、メンタルケア心理専門士)

『ワーク・ライフ・バランス』と『メンタルヘルス』は密接に関係しています。メンタルヘルスの重要性を理解し、自分や周囲の人達のメンタル不調に気づくためのスキルを身につけましょう！



#### 【講師プロフィール】

キャリア形成支援を中心とした様々な相談業務に従事する傍ら、自治体や職業訓練校、労働局主催のストレスマネジメント、メンタルケア、コミュニケーション等をテーマにした働く人向けのセミナー講師を務めている。現在、日本産業カウンセラー協会北関東支部認定講師としても活動中。

**対象** 企業・事業所の雇用主、人事労務担当者、テーマに関心のある方

#### 配信期間

令和6年11月25日(月)  
～ 令和7年1月20日(月)

#### 申込方法

えーるホームページ「申込フォーム」からお申込みください。



**申込期間**：令和6年11月21日(木)  
～ 令和7年1月17日(金)

※お申込みから5日過ぎても受付したメールが届かない場合は、お電話ください。

#### お問合せ先

練馬区立男女共同参画センターえーる  
TEL 03-3996-9007  
E-mail oubo@nerima-yell.com

後援：練馬区産業連合会、東京都社会保険労務士会練馬支部