

職場のメンタルヘルス対策推進  
キャンペーンイベント

事前予約制  
相談無料

# 職場のメンタルヘルス対策 オンライン相談会

産業カウンセラー等の専門家に、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。

**日程** 令和7年11月13日(木) & 11月14日(金)

**相談枠** 1社あたり40分

【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。

**対象** 企業経営者／管理監督者／人事労務担当者 等

**定員** 18社 (要予約、定員になり次第締切)

## こんな内容をご相談いただけます

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！

1次予防に役立つ方法について  
知りたい！



メンタルヘルス対策を整備するのに  
利用できる公的支援サービスについて  
知りたい！

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！

## 相談会に関するお申込方法

東京都の雇用就業に関する総合Webサイト「**TOKYOはたらくネット**」内、「職場のメンタルヘルス対策推進事業」ページにてお申込を受け付けております。

URL <https://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/kaizen/mental/suishin/r7/>

職場のメンタルヘルス対策推進事業

検索



## お申込後の流れ 定員18社 (要予約、定員になり次第締切)

### STEP 1

#### 上記URLからお申込み

※申込完了メールが  
自動返信されます

### STEP 2

#### 相談窓口案内メールを 確認

相談日1営業日前を目途に  
相談会用URLをお送りします

### STEP 3

#### 相談会当日

ご予約いただいた時間に  
相談会用URLからログインし、  
相談員とお話ください

## こちらも併せてチェック

### 職場のポジティブメンタルヘルスシンポジウム (オンデマンド配信)

心身ともに健康に、いきいきと充実して働くことを通じて組織の活性化・生産性の向上につなげていく  
“ポジティブメンタルヘルス”の考え方をテーマに、シンポジウムを開催します (事前申込制・視聴無料)。

**配信期間** 令和7年11月1日(土) 10:00~11月30日(日) 申込締切は11月28日(金) 16:00

**対象** 企業経営者・管理監督者・人事労務担当者等

**申込方法** 上記相談会と同じ「職場のメンタルヘルス対策推進事業」ページにて受付

### 働く人の心の健康づくりを支援する東京都公式Webサイト 「働くあなたのメンタルヘルス」

#### 心のモヤモヤ、一人で抱えていませんか？

私のストレス、  
自分でなんとか  
できるかなあ



社内を元気にしたいけど、  
何かいい方法はないかな

自分でできるストレス診断をはじめ、  
心の健康づくりを支援する公的機関や  
各種相談窓口を紹介しています。  
各企業・団体のメンタルヘルス研修に  
もご活用ください。

#### 心の元気づくりかた、ご案内します。

URL <https://www.kenkou-hataraku.metro.tokyo.lg.jp>

働くあなたのメンタルヘルス

検索



気軽に始める いますぐ学べる



職場の  
メンタルヘルス

#### 【お申込方法に関するお問合せ】

令和7年度職場のメンタルヘルス対策相談会運営事務局

TEL 03-5966-5782

(受付時間 平日9:00~18:00)

Mail [hataraku-positive@stage.ac](mailto:hataraku-positive@stage.ac)

#### 【本事業に関するお問合せ】

東京都産業労働局雇用就業部労働環境課

TEL 03-5320-4652

(受付時間 平日9:00~17:00)

