

費用  
無料！

オンデマンド配信

# 社員を守る うつ病予防セミナー

メンタル不調の予防は不可能だと、諦めていませんか？

春は新卒社員・既卒社員含め環境の変わる方が多くいらっしゃる季節です。だからこそ、今知っていただきたい「うつ病予防」について。

うつ病は「本人の性格が原因」「心が弱い」などの誤解や偏見があり正しく理解されにくい病気です。本セミナーでは、うつ病の正しい知識があれば発症予防が可能であることやそれを踏まえた発症前の適切なかかわり方など、実際にメンタル不調による離職率を低下させた事例等も交えながら学んでいきます。今回は今年の2月に実施したセミナーのオンデマンド配信として期間限定で配信をさせていただきます。

セミナーの最後には、本セミナーの内容をより詳しく学ぶ事のできる講座もご案内いたします。社員がメンタル不調になる前に守りたいとお考えの方は是非本セミナーをご活用ください。また、カウンセリング資格をお持ちの方にとっても、本セミナーで得た知識は相談者への支援をより早期かつ効果的に行うための大きな助けとなります。

## セミナー内容

- 01 メンタルヘルス対策  
一次予防の理解
- 02 うつ病予防の考え方
- 03 心拍変動解析を用いた  
ストレス測定の活用法
- 04 日常生活に取り入れられる  
自律神経の改善方法
- 05 上司に求められる心理的安全性  
を高める力について
- 06 講座のご案内

## 講師



時任春江 様

うつ病にさせない  
ためのコンソーシアム  
一般社団法人日本疲労  
メンテナンス協会  
代表理事

看護師として25年総合病院で勤務後、現在はうつ病予防教育を行う。うつ病予防のためには正しい知識と職場の心理的安全性が重要であり、「うつ病にさせないためのアドバイザー」を1,200名以上育成。職場のメンタル不調者ゼロを目指す。

[ 著書 ]

スタッフが離職しない病院・看護部のつくり方

[ 学会発表 ]

第54回日本看護協会学術集会－市民活動から「関係の質」を高めるためのヒント－

視聴  
期間

4/20 月  
~ 5/31 日

実  
施  
概  
要

配信：YouTube（限定公開）

申込：裏面をご確認ください

お申込み後の流れについては  
裏面をご確認ください。

## <お申込み詳細>



締切：5月31日(日)

QRコードもしくは下記URLよりお申し込みください。

<https://forms.gle/oagfBADZ3QPNQ4DUA>

※お申し込みが配信期間終了間際になりますと最後までご視聴いただけない可能性があります。ご了承ください。

## <お申込み後の流れ>

- 1) 以下、「個人情報の取り扱いについて」を必ずご確認ください。上記QRコードもしくはURLより必要事項をご入力の上お申し込みください。
- 2) ご登録後、自動返信で視聴用URLが届きます。  
※メールアドレスの入力間違いが増えています。十分ご注意ください。  
※メールが迷惑メールフォルダに入ってしまう可能性があります。お手数ですが、ご確認くださいませようをお願いいたします。
- 3) 届いたURLより視聴期間内に動画をご視聴下さい。  
※視聴期間：2026年4月20日(月)～2026年5月31日(日)まで

## <お申込みに関するお問い合わせ>

プライマリー・アシスト株式会社 セミナー事務局 / MAIL : kenmk@primary-assist.co.jp

### 個人情報の取り扱いについて

当社は、JISQ15001:2023のA.7(A.6のうち本人からの直接書面によって取得する場合の措置)に従い、個人情報を収集・保管いたします。本セミナー申込フォームで取得する個人情報の取扱いは下記3項の利用目的のためであり、この目的の範囲を超えて利用することはありません。

- 1) 個人情報取り扱い事業者の名称 プライマリー・アシスト株式会社
- 2) 個人情報保護管理者の氏名又は職名、所属及び連絡先 藤澤 孝弘  
個人情報保護管理者：藤澤 孝弘  
所属名：販売支援チーム チーム長  
連絡先：〒102-0081 東京都千代田区四番町4-19 CIRCLES市ヶ谷8階  
メールアドレス：pakojin@primary-assist.co.jp

- 3) 個人情報の利用目的  
・本セミナーに登録いただく方の個人情報は、本セミナーを遂行するために利用します。

- 4) 個人情報の第三者提供  
お預かりした個人情報は、利用目的の範囲内で利用するものとし、次のいずれかに該当する場合を除き、第三者への開示及び提供は行いません。  
・主催者へ参加者情報を開示する場合  
・個人情報提供者の事前の書面による承諾がある場合  
・ご本人又は当該ご本人と接触する第三者の生命が危険にさらされる恐れがあると当社が判断した場合  
・法令等により開示が求められた場合

- 5) 個人情報の委託

当社は、上記3の利用目的の範囲内で、お客様の個人情報の取扱いの全部もしくは一部を他の事業者へ委託する場合があります。その際当社は委託先を選定評価し、個人情報保護に関する契約を締結します。ご提供いただいた個人情報は、委託先となる外部センターに保管いたします。

- 6) 保有個人データ等に関する開示等の請求に応じる旨及び問合せ窓口  
お客様は、当社に対してご自身の保有個人データ等(保有個人データ及び第三者提供記録)の開示等(利用目的の通知、開示、内容の訂正・追加・削除、利用の停止、消去又は第三者への提供の停止、又は第三者提供記録の開示)のご請求に関して、当社問合わせ窓口へ申し出ることができます。その際、当社にご本人を確認させていただいたうえで、合理的な期間内に対応いたします。  
なお、個人情報に関する当社問合わせ先は、次の通りです。

〒102-0081 東京都千代田区四番町4-19 CIRCLES市ヶ谷8階

プライマリー・アシスト株式会社 個人情報に関するお問い合わせ窓口(苦情相談窓口責任者)

メールアドレス：pakojin@primary-assist.co.jp

- 7) 個人情報を与えることの任意性と与えなかった場合に生じる結果  
お客様ご本人の個人情報を当社に提供されることはお客様の任意です。ただし、利用目的のサービスに必要な情報をご提供いただけない場合、ご希望のサービスを提供できないご本人が不利益を蒙る可能性もありますので予めご了承ください。

- 8) 本Webサイトへアクセスしたことを契機として機械的に取得される情報

当社は、閲覧されたWebサイトのセキュリティ確保・ユーザーサービス向上のため、Cookieにより閲覧された方の情報を取得することがあります。ただし、当社では個人情報としては取得いたしません。

主催：プライマリー・アシスト株式会社

〒102-0081 東京都千代田区四番町4-19 CIRCLES市ヶ谷8階 TEL 03-4226-3858

共催：うつ病にさせないためのコンソーシアム