

職場のメンタルヘルス・ケア

コンパッションから職場の「やさしさ」 を育む方法を考える



登壇者

浅野 憲一 氏（筑波大学・教授）

西村 春輝（大原記念労働科学研究所・研究員）

「コンパッション」とは、自分や他者の苦しみを理解し、それを和らげようとする関わりのことです。
「コンパッション」「セルフ・コンパッション」は、いま最も注目されるメンタルヘルスのテーマの1つで、心理的な苦痛を軽減させることが多くの研究で明らかになっており、職場への応用も進んでいます。
本セミナーでは、職場でコンパッションを育むための基本的な考え方について学ぶとともに、「より良い職場づくり」に役立つメンタルヘルス・ケアを職場で実践するための重要なポイントについて、具体的に考えていきます。

開催概要

■日時

2025年8月28日（木）
14:00～16:30

■場所

TKP 新宿カンファレンスセンター
（東京都新宿区西新宿 1-14-11）

■現地参加

一般：無料
維持会員：無料

■オンライン / オンデマンド配信

一般：1,000円
維持会員：無料

詳細・申し込み
は Peatix から↓

