

満員御礼！！

好評につき受付を終了致しました。

今こそ海外赴任者のメンタルトラブル回避！

グローバル人材を活用し、 『海外赴任うつ』から守るために 人事担当者が知っておくべき 7つのポイントを公開！

～ストレスチェック法案成立によって海外赴任はこう変わる～

【日 程】 9月4日（木）、9月9日（火） 15:30～17:30（15:00 開場）

【場 所】 荒川区サニーホール 第1会議室（03-3807-3211）
JR日暮里駅前 ホテルラングウッド4階
荒川区東日暮里5-50-5

【参加費】 無料

【定 員】 各日15名 ＊申し込み多数の場合、先着順とさせていただきます。

無料セミナーに参加する

このような海外赴任担当人事の方にオススメです！

- ✓ メンタルトラブルによるパフォーマンスダウンや途中帰国などでお困りの方に
- ✓ メンタル&フィジカルトラブルによる担当業務の増大に、真剣にお悩みの方に
- ✓ 海外赴任者の医療費の効果的な圧縮をお考えの方に
- ✓ 海外赴任者のメンタルトラブル予防法を具体的に考えている方に
- ✓ 家族を含む海外赴任者の健康に関するトラブル対処に時間を取られている方に
- ✓ 家族内の心と身体の健康問題が深刻化している海外赴任者を担当されている方に

セミナー概要

- ・ **海外赴任したグローバル人材を「うつ」にしないためには、事前知識＝「予防」が最重要課題です。**

海外赴任者は心身共に“タフ”な人材が選ばれる傾向にあります。

しかし、昨今の状況では、そうとばかりは言えません。
ましてや、家族まで心身共に健康かどうか、
そして、現地で何が起るかは、誰にもわかりません。

わからないからこそ、**「準備こそ最強」**です。

海外赴任者自身が、どれだけ心身の健康に自信があったとしても、
海外生活においてはメンタルトラブルに陥る危険性が
自分にも家族にもあることを事前に知り、早期に対応することにより、
「うつ状態」が**「うつ病」**に移行することを防ぐことができます。

「うつ病」に移行し易い**「適応障害」**、**「海外赴任うつ」**に特有な**黄色信号フレーズ**
など、渡航前に知っておくべき**「うつ予防策」**をお伝えいたします。

- ・ **知識は実際に「行動」という形にしなければ、役立ちません。**
つまり、「ケアの方法」を知ることが重要です。

海外生活には、日本とは種類の異なる強いストレスが存在します。

しかも、自分がどのようなストレスに強いのか、弱いのか、
また、ストレスにどのように対処しているのか、
また、すべきなのか客観的に知る機会はありません。

海外赴任者の**ストレス耐性**を把握することは、
本人にとっても人事担当者にとっても、
メンタルトラブルの**「予防」**と**「ケア」**のために重要です。

また、「心」と「身体」は切り離すことができず、
どちらのケアの方法についても重要です。

この点について、歯学博士である講師が、
「健康」の観点から具体的にお伝えします。

- ・ **海外赴任者のメンタルヘルスの意識を上げるための、事前研修とアフターサポートの重要性をお伝えします。**

海外赴任特有の**「適応障害」**、また**「うつ」**をはじめとする**メンタルトラブル**に
陥らないためには、渡航前に疑似体験することが有効です。

また、**ストレス耐性や対処法、心と身体のセルフケア法**についても、
赴任前に個別にサポートすることにより、
赴任への不安材料を減らすことが可能です。

さらに、それぞれに合ったアドバイスは、赴任者の意識を上げ、
自信を持って赴任することができます。

講師紹介

■友松政由紀

(株)D-Life コンサルティング代表取締役。歯学博士。
大学付属病院並びに大手健診機関に約25年勤務。約40万人以上の臨床経験を有する。
歯科補綴治療および、歯内療法のスぺシャリスト。
ドイツ・ベルリン自由大学に留学し、海外と日本との医療のスタンスの違いとメンタルヘルスの現状を知る。
現在は歯科医師に加え、心理カウンセラー、ビジネスコーチ、ライフコンサルタントとして活動中。

■岡崎美葉

ウォーレン・バフェット、ジョン・グレイなどの世界を代表する第一人者の翻訳を担当。
海外赴任者の家族としての5年間の海外生活中にうつ病を経験し、帰国後も闘病を続けて克服。
現在は海外生活支援コーチ、心理カウンセラーとして活動中。

開催概要

【日 程】 9月4日（木）、9月9日（火） 15:30～17:30（15:00 開場）

【場 所】 荒川区サニーホール 第1会議室（03-3807-3211）
JR日暮里駅前 ホテルラングウッド4階
荒川区東日暮里5-50-5

【参加費】 無料

【定 員】 各日15名 ＊申し込み多数の場合、先着順とさせていただきます。

＊同業他社様のご参加はご遠慮戴いております。

無料セミナーに参加する

満員御礼！！

好評につき受付を終了致しました。