


**受講  
受付中**

**有効的  
活用**

**企業  
必須**

# アフターコロナ時代を見据えての リモートワークにおける メンタルヘルスマネジメント講座

**趣旨** 昨年より続くコロナ禍で急遽リモートワークを導入した企業が多い中、その運用結果のメリットとデメリットが明確になって来ています。また最近の第5波の収束後のアフターコロナ時代を見据えては、全員が出社形式に完全に戻るといった企業も多くはなく、各企業で試行錯誤が繰り返されています。このような時代にあって、多くの企業の管理職にとって、リモートワークにおける部下のマネジメントが難しいとの声が多く、特にメンタルヘルスマネジメントの難しさが多く報告されています。そこで、産業精神医学・宇宙医学が専門の当大学の講師陣が、オーソドックスなパターン対応から、科学的知見に基づく最新の対応、そして独自視点での対応まで俯瞰的視野からこの対応策について検討し解説する講座を開設します。

松崎一葉監修


**Ichiyo  
Matsuzaki**

筑波大学大学院医学医療系・生命システム医学専攻教授（産業精神医学）。医学博士・精神科医。産業精神科医として、さまざまな企業でメンタルヘルス不全の治療・予防システムの構築に取り組んでいる。また、JAXA 招聘研究員として、宇宙飛行士の選抜と精神面でのサポート。各省庁にてメンタル管理の講座を担っている。

**開催日程** 2月9日（水） / 開催方法：リアルタイムオンライン講座（ZOOM使用）

時間	内容	講師
13:00-13:10	13:00より接続開始できます	
13:10-13:40	<b>1. テレワークによる心身の負担軽減のヒント</b> テレワークで問題となっている状況について各種学術研究をもとに紹介する	笹原 信一郎
13:40-14:10	<b>2. リモート会議でのストレス軽減のヒント</b> ズーム疲れにおける現状とその対策について各種学術研究をもとに紹介する	道喜 将太郎
14:20-14:50	<b>3. テレワークでの孤独対策のヒント</b> テレワークにおける孤独との付き合い方を紹介する	高橋 司
14:50-15:20	<b>4. テレワークでのコミュニケーション不足を解消するヒント</b> テレワークのコミュニケーション不足に対して対話を理解し活用する方法を紹介する	大井 雄一
15:20-15:50	<b>5. コロナ禍で不足しがちな感謝を伝えるヒント</b> 感謝を伝える事によるエビデンスを紹介する	堀 大介

※募集締切は2022/1/23まで

**受講費用**

— 一般：20,000円（税込）

企業割り：1社10名まで100,000円（税込）（10名以上は10名未満単位で10万ずつ加算）

**受講対象者**

ご興味のある方・一般の方・企業の方など

**受講人数**

先着100名まで（最低開講人数10名）

**修了証発行**

全講座に参加した受講者には、筑波大学発行の受講修了証が授与されます

**開催日**  
 2022.  
 2.9  
 水

13時より

お申し込み  
お問い合わせ

筑波大学エクステンションプログラム [アフターコロナ時代を見据えてのリモートワークにおけるメンタルヘルスマネジメント講座]

〒305-8550 茨城県つくば市春日1-2

高細精医療イノベーション棟1F（受付時間：月～金9:30～17:00）

お申し込みはHPにて

Tel:029-859-1648

<http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

## この講座について

このプログラムはオンライン講座でリアルタイム配信で実施いたします。

講演形式の講座なので、WEBが見れる環境であれば受講可能です。さらに、通信状況が悪かった場合などに考慮し、受講者だけがみれる IDとパスワードで記録として残した映像を見逃し配信する予定です。

## 講師紹介

### 産業精神医学・宇宙医学グループ



准教授  
笹原 信一朗



助教  
大井 雄一



助教  
道喜 将太郎



助教  
堀 大介



助教  
高橋 司

## エクステンションプログラムについて



このエクステンションプログラムは、社会貢献の一つの形として、本学の高度で先駆的な研究・教育分野から得られた成果をいち早く社会に還元し、皆様に見える形でお届けすることを目的としています。他に例を見ない学際的な融合により、火花を散らしながら生み出された最先端の学問を、それを基盤とした社会還元を目的としたプログラムを通じて、直接感じていただければ幸いです。

筑波大学長 永田 恭介

## お申し込み方法

### WEB サイトより



WEB サイトにアクセスし、お申し込みフォームよりお申し込み下さい。



### 講座を選択



希望の講座ページよりお申し込み下さい。



### お支払いはカード決済



お手持ちのカードで簡単に決済できます。  
Pay easy ページも使えます。

<http://extension.sec.tsukuba.ac.jp> ※受講可否については後日事務局より連絡いたします。

お申し込み  
お問い合わせ

## 筑波大学 エクステンションプログラム

筑波大学エクステンションプログラム事務局

〒305-8550 茨城県つくば市春日 1-2 高細精医療イノベーション棟 1F

Tel:029-859-1648 (受付時間：月～金 9：30～17：00)

お申し込みは HP にて <http://extension.sec.tsukuba.ac.jp>

お問い合わせはこちらから [ep-sanren@un.tsukuba.ac.jp](mailto:ep-sanren@un.tsukuba.ac.jp)