

会 員 各 位

【関係部署にご回覧下さい】



2022年 1月

日立 I T ユーザ会 東北支部

支部長 坂井 道夫

〔(株) 東邦銀行〕

2021 年度 第 2 回 オンラインイブニングフォーラム のご案内

拝啓 会員の皆様には益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、今年度最後の支部イベントとして 第2回 オンラインイブニングフォーラムを下記の通り開催いたします。 某大手講師派遣会社の今年一押しの人気講師である、前川 由希子 氏（組織活性化コンサルタント・and my（アンドマイ）代表）の講演会「テレワーク時代のメンタルヘルス対策 ～孤独とストレスに負けない自分とチームの作り方～」となります。 コロナ禍で何かと大変な折、ビジネスパーソンとして厳しい環境の中を生き抜いてゆくために必要なスキルを伝授していただきます。

“オンライン” による開催となりますが是非多くの皆様のご出席をお願いいたします。

敬具

<日時>

2022年 2月 22日（火）

15:00～16:30（接続開始 14:45～）

Zoom 利用によるオンライン講演会

<講演内容> テーマ：「テレワーク時代のメンタルヘルス対策

～孤独とストレスに負けない自分とチームの作り方～

講 師：前川 由希子氏

（組織活性化コンサルタント and my…（アンドマイ）代表）

<講師ご紹介>

人見知り、引っ込み思案、躊躇等、誰もが持つ感情の源泉にワクワク感を注ぎ、「やってみたい！」の行動へ繋げる達人。「全ての現場スタッフに生きがいを与える」ことを信念とし、心理学・行動科学・哲学をベースにした講演やコンサルティングは95.3%以上のリピート率を誇る

前川 由希子氏

■経歴



金融系新規事業立ち上げやコールセンターSV、システムコンサルタントとしての様々な仕事において、人材育成・マネジメントを経験し、2010年より研修講師やコンサルタントとして活動を開始。「働く人の生きがいを共創する」ことを信念とし、自ら率先して生きがい追求の行動をし続けている。失敗を怖がる自分を受け入れ、それでも挑戦してみたいという「少しの勇気を持った人」を応援し、行動からの学びが成長につながることを確信してもらえたらと日々奮闘中。心理学・行動科学・脳科学をベースにしたノウハウ・メッセージは、「ワクワク感が止まらない」「即実践に活かしやすい」とのお言葉をいただいております。失敗した行動を分析し、今後の実践活用に繋げるためのプロセスを明確にすることを得意とする。2017年より、一般社団法人建設職人甲子園 九州地区相談役に就任。

<提供する価値・伝えたいこと>

- ・テレワークによるメリット・デメリットを明確にできる
- ・テレワークによる孤独やストレスとの向き合い方、解消の仕方がわかる
- ・管理職やリーダーとして、テレワーク社員との関わり方のポイントがわかる
- ・同じ状況・課題を抱える人同士のコミュニケーションの場となり、ストレス解消につながる

<内容>

1. 思い込みが邪魔をしている
 - ・枠組みを広げよう！
 - ・「～べき」「～ねばならない」が自分を苦しめているかも？
2. メンタルを安定させる“プラスの焦点”
 - ・テレワーク導入のメリット、デメリットとは？
 - ・人は見たいものしか見えていない！
 - ・「一人じゃない」がメンタルを維持してくれる
3. テレワークだからこそより一層求められるコミュニケーション
 - ・「共有」がテレワーク時代のキーワード
 - ・オンラインコミュニケーションで「伝える」コツ
4. 今日からできるストレス対策のためのセルフケア
 - ・しっかり目覚めよう
 - ・余剰時間を自分時間にしよう

<参加費> 無料・・・2月17日(木)までに下記にてお申し込みください。

1. 日立 IT ユーザ会コミュニティサイト (<https://www.it-user.hitachi.co.jp/>) から。(※注1、2)
2. もしくは下記申込書により、e-mail 又は Fax にてお申し込みください。
(Zoom 招待リンクの送付先メールアドレスをご記入願います。)

<お願い事項>

1. Zoom クライアントインストール済の PC かスマホをご準備ください。(ブラウザからの参加も OK です)

(株)日立製作所 東北支社内

【申込締切 2月17日(木)】

日立ITユーザ会東北支部事務局行き

(e-mail: touhoku-itu1@mlsv.aog.hitachi.co.jp)

数字半角の1

英字半角のエル

(FAX 022-223-7697)

会員(会社・団体)名

申込責任者名

Fax 番号

2021 年度 第2回 オンラインイブニングフォーラム 参加申込書

所属部署名	お名前	Zoom 招待リンク送付先メールアドレス

ご記入いただきました個人情報は、上記イベントの「出席者の把握の為」にのみ使用いたします

※注1・・・<申込み方法>1. の Web からお申込みの場合は、「ユーザ登録申請」が必要です。

※注2・・・コミュニティサイトにご登録のメールアドレスに前日までに「Zoom 招待リンク」をお送りします。

<お問い合わせ先>

日立 IT ユーザ会 東北支部事務局 担当 齊藤 Tel: 080-1857-7174

e-mail: touhoku-itu1@mlsv.aog.hitachi.co.jp