

メンタルヘルスセミナー～こころの整え方～

日程・会場

令和5年7月31日(月) 高陽荘(上越市西城町3丁目6番22号)

8月07日(月) 新潟テルサ(新潟市中央区鐘木185-18)

8月10日(木) ハイブ長岡(長岡市千秋3丁目315-11)



プログラム

※プログラムは予定です。当日の進行状況などによって変更になる場合があります。

13:00 受付

13:25 オリエンテーション

13:30 第1部:メンタルヘルス対策の必要性

①ストレスとは ②教職員のストレスの現状 ③産業医としてご相談を受けること

第2部:こころの病気の特徴

①こころの病気って、よくわからない? ②うつ病とは

③その他のこころの病気について

第3部:こころを健康に保つ働き方、コミュニケーションのポイント

①良好なコミュニケーションとは ②ポジティブメンタルヘルス

③『嫌な話』のかわし方 ④行動心理学の『公式』

第4部:こころを大切に!良い状態を保つヒント

①生活習慣のポイント(食事・睡眠) ②簡単なストレッチ体操

16:00 アンケート記入・終了



講師紹介



田代 茂美(たしろ しげみ)

一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会

医学博士・医師(心療内科)・認定産業医

こころもからだも良好な状態を保ち続けるために、定期的に自分の状態に意識を向け、必要なケアをしてあげることが大切です。今の自分を大切にする方法は何か、と一緒に考える時間としていただければ幸いです。

公立学校共済組合新潟支部

実施委託機関:(一社)新潟県労働衛生医学協会

健康づくり推進部健康づくり推進課 担当:鈴木 TEL025-370-1945