

メンタルヘルスセミナー

～こころの整え方～



日程・会場

8/5^月

新潟テルサ

新潟市中央区鐘木 185-18

8/16^金

高陽荘

上越市西城町 3 丁目 6 番 22 号

8/19^月

アトリウム長岡

長岡市弓町 1-5-1

プログラム

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

第2部:こころの病気の特徴

第3部:こころを大切に!良い状態を保つヒント

第4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

16:00 アンケート記入・終了

※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。

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。

お問合せ先

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 TEL025-232-0151