

メンタルヘルスセミナー

～こころの整え方～



日程・会場

8/5 (火)
上越市民プラザ
上越市土橋 2554

8/8 (金)
アトリウム長岡
長岡市弓町 1-5-1

8/19 (火)
新潟テルサ
新潟市中央区鐘木 185-18

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、ご一緒に考える時間としていただければ幸いです。