

メンタルヘルスセミナー ～こころの整え方～

日程・会場

7/30 (木)

上越市民プラザ

上越市土橋 2554

7/31 (金)

新潟テルサ

新潟市中央区鐘木 185-18

8/7 (金)

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：こころを大切に！良い状態を保つセルフケア

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

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。
また、プログラム中に周囲の方と話し合うグループワークを予定しています。

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。

お問合せ先：公立学校共済組合新潟支部