

セルフケアで 職場を元気に！

～自分と仲間を守るメンタルヘルス～



セルフケアの重要性と 風通しの良い職場環境へのヒント

講師：産業保健相談員 **今松 明子**
(精神保健福祉士、今松メンタルヘルスケア事務所 所長)

※ロールプレイ方式を取り入れた内容となっております。
研修会では会場・Webどちらも、受講者同士でペアワーク・シートワークを行います。
Web参加でお申し込みの方は、カメラはオン、マイクで話せる環境で参加してください。

日時

1月19日(月)
13:30～16:30 (開場13:00)

場所

**盛岡市 キオクシア アイーナ
8階 802会議室**

対象

事業主、衛生管理者、
衛生推進者、保健師、
看護師、人事労務担当者 他

定員

会場参加 20名 / Web参加 20名
※定員を超え次第申込を締め切らせていただきます。

※12月申込受付開始となります。


■研修概要■

- ◆ 厚生労働省の調査では、働く人の8割以上が仕事上のストレスを抱えています。働く人が心身の健康を維持するためには、セルフケアが不可欠です。本研修では、セルフケアの基本と実践方法を学び、風通しの良い職場環境づくりのヒントが得られます。
- ◆ セルフケアの重要性は理解しながらも労務担当者・上司・衛生管理者として、部下にセルフケアを促す方法や、職場全体で取り組むことは中々難しいものです。個々の健康意識を高め、組織全体の活力向上につなげるための実践的な内容の研修ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



QRコードからどうぞ

申込方法

岩手産保ホームページ  ⇒ 「研修お申込フォーム」からお申込み下さい。なお、会場参加の方には、受講票をお送りいたしますので、研修会当日会場受付で提示願います。