



# セルフケア研修



## 1.セルフケアの実践に必要なこと、 社内での実践法

## 2.ストレスのマネジメントと コントロール、レジリアンス

2026年 7月6日 (月)

- 日 時：2026年7月6日 (月) 13:30～16:30
- 場 所：盛岡市 キオクシアアアイーナ 8階802会議室
- 参加費：無料 (事前申し込み制)
- 定 員：会場 20名 WEB 20名
- 対象者：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
- 申込方法：岩手産保ホームページ⇒「研修・セミナー」⇒「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。下記QRコードからもどうぞ！

※研修方法につきましては、詳細が決まり次第、ホームページにてご案内いたします。

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]



岩手産業保健総合支援センター

HP

<https://www.iwates.johas.go.jp/>

