

自分も家族も職場も地域も日本も元気にする

受講無料

働くひとのメンタルヘルス講座

ーストレスー日決算主義のすすめー 2020年2月29日(土) 10:00~12:00

近年、職場のストレスから、メンタル面の不調に悩む人や、心の病による休職や離職、過労自死等が増加し、大変大きな社会問題となっています。深刻な事態になる前に、自分や自分の周りの人を守り、元気に希望をもって働いていくために、ストレスへの気づきや対処方法、セルフケアなど、心の問題と健康法を、メンタルヘルスの専門家をお招きして、解りやすくご解説を頂きます。この問題に関心をお持ちの全ての方々に、広くご理解とご認識を深めて頂ける大変良い機会です。是非、ご参加ください。



講師 医学博士 山本 晴義 (やまもと はるよし) 先生

独立行政法人 労働者健康安全機構 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンターセンター長

産業精神医学、心療内科に精通するメンタルヘルスのエキスパート。
うつ病を始めとする勤労者の精神疾患の予防や治療、職場復帰支援に取り組んでいる。
その日のストレスをその日のうちに解消する「ストレスー日決算主義」を提唱している。

主な講義内容

- (1) 働く人のメンタルヘルス
- (2) 心療内科とメンタルヘルスセンターの違い
- (3) 職場のメンタルヘルスがさげばれている理由
- (4) 労働者の心の健康保持増進のための指針 4つのケア(厚生労働省指針)
- (5) 健康的なストレスコーピング
- (6) メンタルヘルスのキーワード(気づきとセルフコントロール)
- (7) 健康的なライフスタイル(週単位の生活から一日決算主義の生活へ)
毎日5要素+「会話」をチェックしましょう
- (8) サポーターの内容(宗像)
- (9) 自分なりのストレス解消法をもつ
- (10) Dr.山本のストレス解消法
- (11) ストレスマネジメント(管理者の役割)
- (12) 職場のストレスと業務上の配慮
- (13) メール相談の一例
- (14) 働く人のメンタルヘルス(社会的な健康とは)
- (15) 自殺予防の十箇条(厚生労働省)
- (16) 「うつ」への対応(本人への対応、周囲のサポート)
- (17) うつ病の従来型と現代型
- (18) ラインによるケア(管理監督者の行うこと)
- (19) 話しやすい(良い)聴き方(聞く・聴く・訊くの違い)
- (20) ネットを用いたメンタルヘルスチェックシステム“メンタルろうさい”の特色

※諸般の事情により講座が中止・変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。
※記録・報告・広報等に使用する目的で、撮影をさせて頂く事がございますので、予めご了承下さい。

■日時 2020年2月29日(土) 10:00~12:00 ■定員 100名(申込先着順)
 ■会場 神奈川県立かながわ労働プラザ 4階 5・6・7会議室 横浜市中区寿町1-4
 ■申込 (公財)神奈川県労働福祉協会 電話 045-633-5410 FAX 045-633-5412
 ※ホームページからお申し込み頂けます。



主催 (公財) 神奈川県労働福祉協会 共催 県立かながわ労働プラザ 後援 神奈川県労働局 神奈川県 横浜市

※切取らず、このまま送信して下さい。

受講申込書

FAX 045-633-5412

フリガナ		受付番号
氏名		
電話番号	<input type="checkbox"/> 携帯 <input type="checkbox"/> ご自宅 <input type="checkbox"/> 勤務先 (連絡時のご所属をご記入下さい。)	
E-メール	<input type="checkbox"/> 出来るだけ日中連絡がとりやすいご連絡先をご記入下さい。	
■本講座を何でお知りになりましたか? (複数回答可) <input type="checkbox"/> 施設チラシ <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> DM <input type="checkbox"/> FAX案内 <input type="checkbox"/> 新聞 <input type="checkbox"/> 広報誌 <input type="checkbox"/> 知人から <input type="checkbox"/> その他 ()		

※ご提供いただきました 個人情報は、講座の開催に関する業務の範囲内でのみ使用させていただきます。