

自分も家族も職場も地域も日本も元気にする

働くひとの メンタルヘルス講座

受講無料!

ーストレス一日決算主義のすすめー

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。

2019年2月23日(土) 10:00～12:00 定員100名(申込先着順)

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。

講師 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 医学博士 山本 晴義 先生

会場 神奈川県立かながわ労働プラザ 3階多目的ホール 横浜市中区寿町1-4

申込 (公財)神奈川県労働福祉協会 (受講申込書 裏面参照)

電話 045-633-5410 FAX 045-633-5412

※ホームページからもお申込み頂けます。

神奈川県労働福祉協会

検索



【講師紹介】



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
 治療就労両立支援部長 (兼)
 医学博士 (専門分野 内科 心療内科 心身医学)

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「ストレス一日決算主義」を提唱している。

【お申込み・お問合せ受付】

公益財団法人神奈川県労働福祉協会
 〒231-0026 横浜市中区寿町1-4
 神奈川県立かながわ労働プラザ7F
 JR京浜東北線石川町駅北口徒歩3分

TEL 045-633-5410
FAX 045-633-5412

お申込フォームはこちら



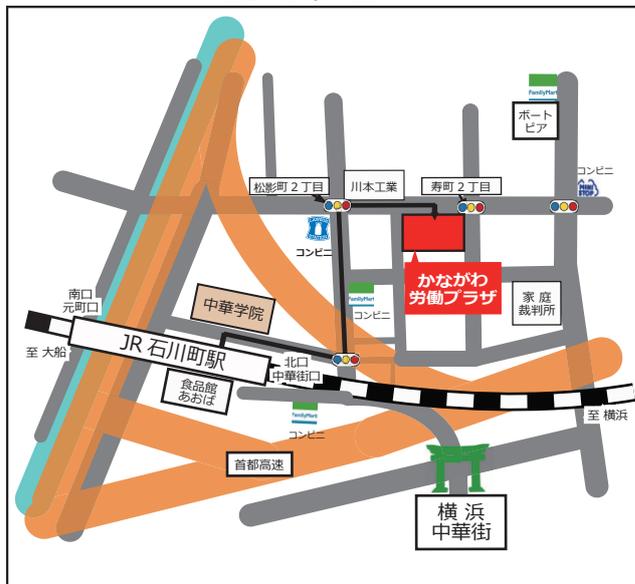
【略歴】

1948年 東京生まれ、小田原、函館で育ち、
 1972年 東北大学医学部卒業、
 岩手県立病院、東北大学付属病院、呉羽総合病院、梅田病院を経て、
 1991年 横浜労災病院心療内科部長、1998年より現職。
 2014年 治療就労両立支援部長 (兼)、
 神奈川産業保健総合支援センター相談員 (兼)
 日本心療内科学会監事・専門医、日本産業ストレス学会理事、
 日本産業精神保健学会評議員、日本心身医学会評議員、
 日本職業災害医学会評議員
 埼玉学園大学客員教授、文京学院大学講師
 厚生労働省ポータルサイト「こころの耳」委員など
 2018年 文藝春秋2018年10月号「人間力」がある専門医91人に選出

【著書】

- ・「心の回復 6つの習慣」(集英社)
- ・「ストレス一日決算主義」(NHK 出版)
- ・「メンタルヘルス対策の本」(労務行政)
- ・「ビジネスマンの心の病気がわかる本」(講談社)
- ・「ストレス教室」「働く人のメンタルヘルス教室」「メンタルサポート教室」(新興医学出版)
- ・「ドクター山本のメール相談事例集」(労働調査会)
- ・「図解やさしくわかる うつ病からの職場復帰」(ナツメ社) など

【会場案内】



※講座受講者は、駐車料金免除 (通常駐車場利用料金：20分=100円)
 ※駐車場台数に限りがございますので、予めその旨ご了承下さい。

※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	※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。