

「教職員のメンタルヘルスとストレスマネジメント」

日時：10 月 26 日（火） 19:10-21:00

場所：しいのき迎賓館 3 階 セミナールーム B

講師：平口 真理（金城大学社会福祉学部 教授、 臨床心理士）

内容

近年、職場のメンタルヘルス対策に取り組むところが増えています。厚生労働省が 2006 年に改訂メンタルヘルス指針を提示し、同年に自殺対策基本法が制定されました。しかし、年間 3 万人を超える自殺者は 1998 年以来続いています。メンタルヘルスの悪化はストレスに起因しますが、状態を悪化させる前に早めの対策が望まれます。本研修では、原因となるストレスへの対処法を含むストレスマネジメントについて概説し、リラクゼーション法の実習を行います。

受講者は寝転がれるような服装と、バスタオルなどの敷物を持参してください。

参加申し込みについて：メールでお願いいたします。

件名を、「第 5 回 FSDS 研修申込」として

① 氏名 ②機関名 ③所属 をご記入のうえ、oono@ucon-i.jpまでお送りください。

開催日前日まで受け付けます。

本件に係る問合せ

一般社団法人 大学コンソーシアム石川
主幹 大野 加奈子
920-0962
石川県金沢市広坂 2 丁目 1 番 1 号
石川県政記念しいのき迎賓館 3 階
Phone 076-223-1633
Fax 076-223-1644
E-mail oono@ucon-i.jp