

メンタルヘルス研修

～セルフケア編～

場
所

研究所大会議室
(TV会議システム・録画あり)

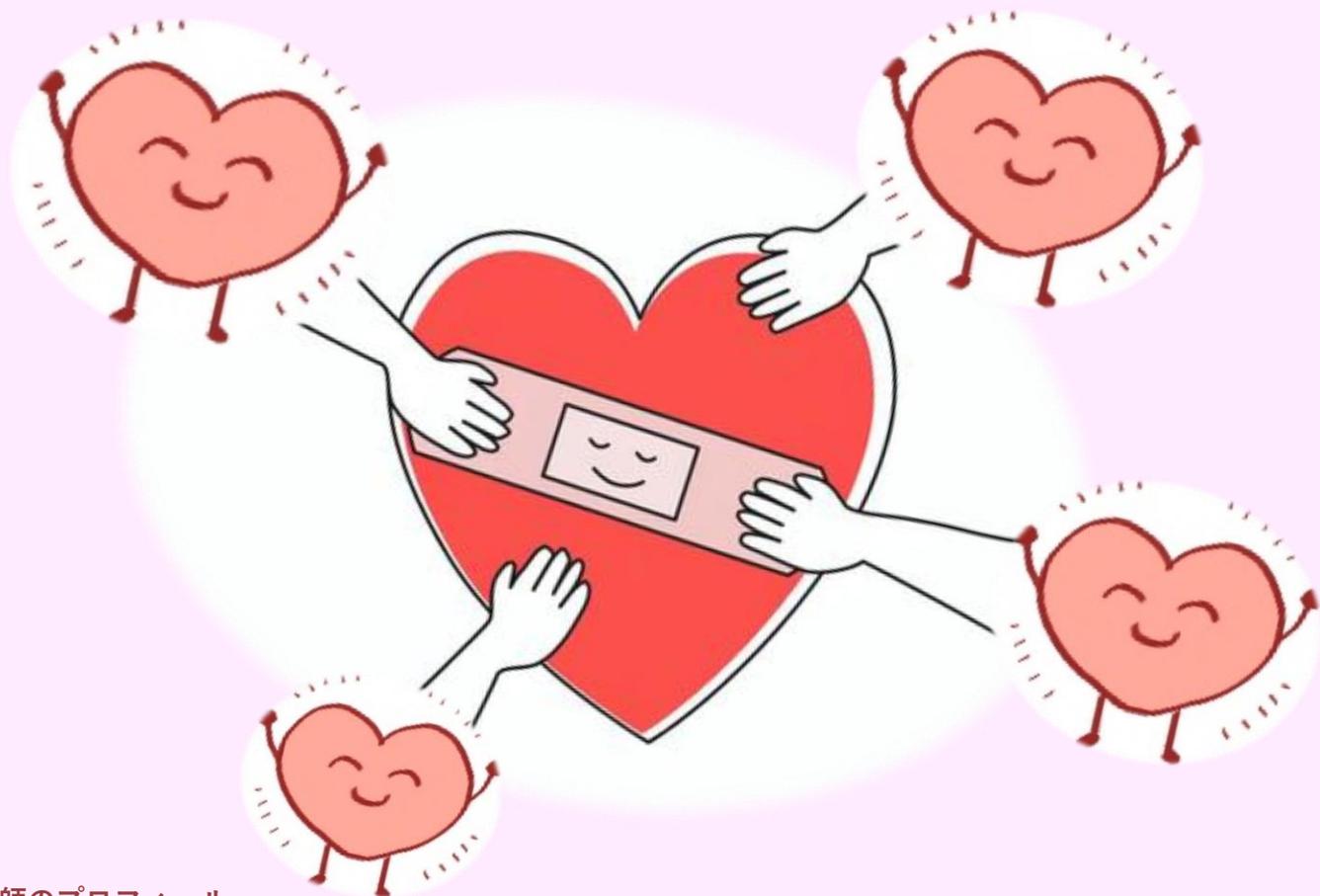
日
時

2023.10.4 水
13:30～15:00

講
師

労働衛生コンサルタント
松葉 齊 (まつば ひとし) 氏

精神障害等に係る労災認定件数は、年々上昇しており職場におけるメンタルヘルス対策の強化が求められています。メンタルヘルス対策の基本は、セルフケア！ストレスに気づき対処するためのストレスコントロール手法等を演習を交えてご紹介します。



講師のプロフィール

1980年(昭和55年)4月、中央労働災害防止協会に採用後労働衛生・職域における心とからだの健康づくりに深く携わり現在は松葉労働衛生コンサルタント事務所を開設され日本産業保健法学会の参事も務められています。

※eラーニングでの理解度テストがあります。受講をお忘れなく！