

メンタルヘルスセミナーを開催しました

令和元年7月2日と3日に一般職の方を対象に、4日には管理職の方を対象としたメンタルヘルスセミナーを開催しました。

受講された皆さんは、メンタルヘルス対策として“笑顔がもたらすセルフケア最新情報”の講演等で、ストレスの反応の特徴や食生活・運動習慣と心の病の関係および“睡眠負債”の解消法などを学ばれました。

また、アロマトリートメントオイルを使ったハンドマッサージの体験や凝りと痛みを癒すストレッチとマインドフルネスの体験をして、リフレッシュすることがストレス緩和に効果的であることを体感されました。

セミナーを受講しての感想

【一般職向け参加者】

- ◆ どの話も、興味深く時間があっという間でした。ストレスと上手につき合う方法や良い睡眠のコツなど生活の中で活かせることも多くあり、勉強になりました。今ここに集中することを心がけていきたいです。

【管理職向け参加者】

- ◆ 組織のメンタルヘルスについて学びたくて、参加しました。コミュニケーションの大切さが一番ですね。アロマセラピーもうまく使えればと思いました。
- ◆ テンポのよい説明をしていただき、耳のこりやすいものでした。ストレスのない職場になれるよう目配りをしたいと思います。アロマの経験は初めてでしたが、大変楽しい研修でした。とてもリラックスできました。
- ◆ アロマセラピーを初めて体験しました。リラックス効果が出たような気持ちになったので、今後も機会があったらためしてみたいと思いました。



お問い合わせ先 福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412

こころとからだの健康相談

- ◆ ご家族皆さんでご利用いただけます。
- ◆ 匿名で相談ができるので、プライバシーが守られます。
- ◆ 通話料・相談料は無料です。



気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調など、なんでもご相談いただけます。経験豊富な看護師・臨床心理士・薬剤師等の専門相談員が、懇切丁寧にお答えします。



0120-474-479

携帯からも利用できます。

心の相談ネットワーク

【受付時間】 月～金曜日 9:00～21:00
土曜日 10:00～18:00
(日曜日・祝日・1月1日～3日は休み)

「健康・こころのオンライン」



健康電話相談 おくすり相談

【受付時間】 年中無休(24時間対応)



PC・スマートフォン版サイト : <https://www.healthy-hotline.com/>
携帯版サイト : <https://www.healthy-hotline.com/m>
ログインパスワード : iba-kyo