

## 職場におけるメンタルヘルス対策 ～自分も家族も職場も地域も日本も元気に～

◆講師：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 山本 晴義 先生

◆日時：2024年7月20日（土）14時～17時15分

◆開催方法：ZOOMによる開催

\*申し込み受付者に、後日、ミーティングID、パスワードを送付します。単位が必要な方は、終了後簡単な受講報告の提出をお願いします。

◆受講料：会員2,000円、一般4,000円

◆単位：2単位申請中

現代社会において、職場でのメンタルヘルスは重要な課題となっています。ストレス社会と言われる今日、私たちの心の健康は、仕事の効率性はもちろん、生活の質にも直結しています。今回、横浜労災病院の山本晴義先生にご登壇頂き、長年にわたる豊富な経験と実績に基づく、実践的なメンタルヘルス対策についてご講演いただきます。山本先生は、「ドクター山本のメールカウンセリング」でその名を広く知られ、多くの方々の心のサポートを行ってこられました。職場での人間関係、業務のプレッシャー、ワークライフバランスの取り方など、多岐にわたるテーマを取り上げ、具体的な対策とその効果についてご講演頂きます。心の健康は、個人の幸福はもちろん、組織全体の活力にも影響を及ぼします。山本先生からの貴重な知見を得て、職場のメンタルヘルス対策を一層充実させましょう。

### 【講師からのメッセージ】

メンタルヘルスは、知識より体験、というのが私のモットーです。本研修では、「自分も家族も職場も地域も日本も元気に」をサブタイトルに、その秘訣として「ストレス一日決算主義」の実践を唱えています。医師歴52年の昭和生まれの老医ですが、平成時代に培ったメンタルヘルス普及の意義とメール相談実践から得られたものを、令和時代に活躍されている皆様方に伝授できたらと思ってお話します。

### ～講師プロフィール～

1948年東京生まれ、72年東北大学医学部卒業後、岩手県立病院で内科医、精神科医を経て、76年東北大学心療内科助手、81年呉羽総合病院心療内科部長、83年梅田病院（東京）院長を経て、91年から横浜労災病院心療内科部長、98年から勤労者メンタルヘルスセンター長に。医学博士、心療内科専門医・指導医、日本医師会認定産業医、内科認定医、精神科専門医、2018年中災防から緑十字賞受賞

## 受講方法

※ 1. 受講をご希望の方は、下記の必要事項を記載の上、当会事務局宛 E メールにて 7 月 9 日（火）までに申し込み、同時に受講料を下記ゆうちょ銀行口座へお振込みください。

ゆうちょ銀行からの振込 → 記号 14190 番号 97214291

他金融機関からの振込 → 店名四一八（ヨンイチハチ）

店番号 418 普通預金 口座番号 9721429

口座名 NPO 法人関西心理相談員会

なお、領収書は振込票で代替させていただきます。

2. 振込確認後、ミーティング ID、パスワードおよび受講報告書の様式をメールさせていただきます。

3. 単位が必要な方は、研修受講中、ビデオカメラを常時 ON にし、受講確認ができる状態を保ってください。受講確認ができない場合には単位認定を行いません。

4. 研修終了後受講報告書を提出いただいた方に、単位認定証（PDF）をメールいたします。

### 【必要事項】

1. 受講希望日・タイトル：7/20 職場のメンタルヘルス
2. 氏名・フリガナ：
3. 連絡先：郵便番号、住所、電話番号、メールアドレス
4. 認定証： 要 OR 不要
5. 区分：会員 OR 一般

### 【申込先】

NPO 法人関西心理相談員会事務局宛

E メールアドレス：[k-sinri@sound.ocn.ne.jp](mailto:k-sinri@sound.ocn.ne.jp)

\* お申し込み後、欠席される場合は速やかに事務局までご連絡下さい。

\* ご記入頂いた個人情報は当会で適切に管理し、本研修会並びに当会からの情報提供以外には一切使用いたしません。

### 【お問い合わせ】

NPO 法人 関西心理相談員会 事務局

〒532-0011 大阪市淀川区西中島 6-2-3

チサン第 7 新大阪 423 号室

TEL&FAX：06-6886-9321

E-mail：[k-sinri2@castle.ocn.ne.jp](mailto:k-sinri2@castle.ocn.ne.jp)