

みんなが生き生きと働き続けられる職場を目指しませんか？

# メンタルヘルス研修 のご案内

利用料  
無料

こんなお悩み、  
ありませんか？



いつまでも健康で長く働きたい

悩みを抱えている同僚がいるけど、  
どう対応したらいいの？

ストレスとうまく付き合う秘訣を  
知りたい！

こころが疲れたときの  
相談窓口ってどこ？

## 御社に専門職が伺います!!

### 研修内容

- ◆ ストレスとメンタルヘルス問題
- ◆ 今日からできるセルフケア
- ◆ 悩んでいる人がいたらどうする？
- ◆ 落ち込んでいる同僚への声のかけ方

**対象** 岡山市内が勤務地・活動地の企業・職能団体

**講師** 保健師、精神保健福祉士、臨床心理士等

**申込み** 右記よりお申込みください



### 問合せ先

岡山市保健所 健康づくり課精神保健係(岡山市北区鹿田町1-1-1)  
TEL:086-803-1267 メール:seishinhoken@city.okayama.lg.jp