

～事業者、産業保健スタッフ、社員の皆さんへ～

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!

いつまでも
健康で
長く働きたい

こころが
疲れたときの
相談窓口って
どこ?

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!

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

