

メンタルヘルスサポート説明会

鹿田地区では平成17年度より職場のメンタルヘルスに関する体制として、メンタルヘルスサポートシステムを導入しています。

今年度も鹿田地区全職員にシステムの内容を理解して頂いて気軽に利用できるようにストレスや心のケアについてのお話も含め、説明会を開催しますので多数出席されますよう御案内いたします。

日時 平成24年5月21日(月) 17:30~18:30

場所 医学部臨床講義棟第一講義室

講師 谷原弘之氏

岡山EAPカウンセリングルーム(臨床心理士)

タイトル 「ポジティブ・メンタルヘルス」

心身のコンディションを良好に保つには、モチベーションの維持が大切です。

“MUST (ねばならない)” から、“WILL (やっ払いこう)” へ意識の転換をはかり、自分に合ったストレス対処法を身につけていきましょう。

〔 医歯薬学総合研究科等安全衛生委員会
岡山大学病院安全衛生委員会 〕

【本件担当：保健衛生管理課保健衛生グループ鹿田地区担当 原田・谷岡 (内線 7989)】