

健康セミナー

令和元年12月10日（火）

# こころの健康セミナー ～働く人のメンタルヘルス～

講師：福崎 俊貴（ふくざき としき）さん

鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻 講師

鳥取大学大学院 講師 福崎俊貴さんに「仕事のストレスに強くなるためのストレスマネジメント」と題して、一般的なメンタルヘルスの基本的な知識についての解説と、仕事のストレスに負けないための簡単なコツを紹介していただきました。



元気に働くためにも積極的なストレス解消法が大切

体を動かす

快適な睡眠

親しい人との交流

ストレッチ

## 参加者の声

- すごく参考になった
- 今後の生活に役立てて行こうと思う
- 物の見方の多様性が必要である
- 少しは前向きに考えることができた

