

-

当センターのホームページ <http://www.gummasanpo.jp/index.html> からは、トップページ左側にある『職場のメンタルヘルス研修教材』をクリックしてご覧ください。スマホ版も提供し

受講料・教材費は無料です。

申し込み後の変更については、FAXまたはメールにてご連絡致します。

⇒ <http://www.gummasanpo.jp/seminar/index.html>

日 程	テーマ	開催場所
☆産業医研修		
10月16日(木)	『群馬県におけるリワークプログラムと職業センターの復職支援について』	ヤマダグリーン ドーム前橋
10月29日(水)	『メンタルヘルス不調の発症から職場復帰までの 好事例と困難事例』 ＊群馬衛生管理者協議会講演会	前橋テルサ
☆メンタルヘルス対策セミナー		
10月 8日(水)	『〈対話法〉とは何か？(相談とカウンセリングで役立つコミュニケーション技法)』	センター
10月17日(金)	『人間関係&仕事を円滑にすすめるための アサーション・トレーニング(上手な自己表現)』	センター
10月29日(水)	『メンタルヘルス不調の発症から職場復帰までの 好事例と困難事例』 ＊群馬衛生管理者協議会講演会	前橋テルサ
11月12日(水)	『〈対話法〉の応用(職場でのハラスメント予防とメンタルヘルス向上を目指して)』	センター
12月 9日(火)	『群馬県におけるリワークプログラムと職業センターの復職支援について』	群馬障害者 職業センター
12月17日(水)	『〈対話法〉の発展(伝達ミスとヒューマンエラーを予防するコミュニケーション)』	センター

9月のセミナー結果

◎産業医研修

テーマ：『社内における感染症対策』

開催日時：9月4日(木)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 9階つつじ

講師：川島 崇 氏(川島内科クリニック 院長)

参加者：54名

内容：インフルエンザや風疹、ノロウイルスをはじめとする食中毒等の感染症の予防対策、感染症を発症した場合の届出について、また話題のエボラ出血熱やデング熱についてもお話いただきました。



参加者からは「知識の再確認ができた」「とても分かり易かった。職場で知識を活かせればと思う」等の意見をいただきました。

テーマ：『メンタルヘルス不調者への気づきと対応～交流パターンを理解する～』

開催日時：9月18日(木)14:00～16:00

会場：前橋テルサ 9階つつじ

講師：羽鳥 裕明 氏(群馬産業保健総合支援センター カウンセリング担当相談員)

参加者：38名

内容：メンタルヘルス対策を行っていく上で気づき、声かけ等いかに上手にコミュニケーションを取っていくかが重要になります。コミュニケーションというのは、単なる意志の伝達もありますが、一対一の関係ではお互いが何かを解決しようと求める場合もあり、画一的な対応ではありません。



本研修では、精神科医エリック・バーン氏が創案した交流分析について事例を交えながらお話しいただいた。上手にコミュニケーションを取っていくために交流パターンを理解することは重要で、メンタルヘルス不調者への対応だけでなく日常生活においても大いに活用できるものであるとの説明がなされた。

参加者からは「交流分析に特化した研修はほとんど無いので、コミュニケーションに応用できる事がおもしろいと思った」「職場の参考資料として役に立った」「自分が知りたいと思っていた事なので、じっくり聞けて良かった」「日常医療での医師—患者の関係にも役立つ」「講演が上手だった」等の意見をいただきました。

◎メンタルヘルス対策セミナー

テーマ：『ゲートキーパー養成講座(レベルアップコース)』

開催日時：9月10日(水)13:30～16:30

会場：群馬メディカルセンター2F セミナールーム

講師：大小原 利信 氏(群馬産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策促進員)



<http://www.jisha.or.jp/taikai/index.html>

<http://www.gummasanpo.jp/topics/H26sangyouhokenchousakenkyuuhappyoukai.pdf>

朝夕めっきり涼しくなり、夏の厳しい暑さも日に日に和らぎ過ごしやすくなってきました。

筋肉は年齢とともに減るため、意識的に動かして刺激する必要があります。筋トレ(筋力トレーニング)は筋肉をつけて疲れやすい体を改善するだけでなく、基礎代謝量(安静時に消費するエネルギー量)を高めて太りにくい体をつくるため、生涯の健康維持に役立ちます。

①具体的な目標をつくる。



ハードな筋トレでなくても、無理なく行える範囲でトレーニングを継続することが大切です。はじめは1日5分間からでも、毎日続けていくことで必ず結果が出ます。

毎日のトレーニングの回数を記入しましょう。体重や体脂肪率、ウエスト、ヒップなどのサイズなどもあわせて記入しておくとお効果がわかり、自然とやる気がわいてきます。

自治体などが開催する体操教室では、正しい運動方法を教えてくれます。利用してみましょう。

<http://www.gummasanpo.jp/melmag/index.html>

sanpol0@gummasanpo.jp

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966