

-

◎メンタルヘルス対策セミナー

テ ー マ : 『心理カウンセリングの基礎と応用①』

10月28日(水) 14:00~16:00

参加者：10月14日(水) 6名

参加者からは「カウンセリングとしてではなく、普段の考え方、生活の仕方の参考になった」「なかなか体験できない事ができて良かった」「貴重な体験ができた。とても勉強になった」「羽鳥先生のカウンセリングをしている姿が見れたので良かった」等の意見を得ました。

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11300000-Roudoukijunkyokuanzeneseibu/0000099625.pdf>

- <http://www.gummasanpo.jp/topics/27judokitsuenboushitaikaseminar.pdf>

- <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000097430.html>

本年 12 月 1 日から施行されます「ストレスチェック制度」について、当センターでは、研修会の他記の支援を行っています。

開設時間:平日 10 時~17 時

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

☆睡眠の質を上げる為の3つのポイント☆

- ③睡眠薬代わりにお酒を飲まない



寝酒は寝つきを良くする反面、眠りを浅くする為、熟睡感が得られにくくなります。また寝酒に頼ると、だんだん酒量が増えてしまいます。睡眠薬代わりにお酒を飲む人は、かかりつけ医などに相談しましょう。



=====

<<群馬産業保健総合支援センターメール配信サービス解除、変更はこちらから>>

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

<<このメールマガジンへのご意見・ご要望はこちらから>>

sanpo10@gummasanpo.jp

=====

《発行元》群馬産業保健総合支援センター

電話:027-233-0026 FAX:027-233-9966