

(一社) 大阪精神保健福祉協議会
(一社) おおさかメンタルヘルスケア研究所

第11回精神保健講演会

考えてみませんか？ 働く人のメンタルヘルスⅦ

～ストレスとの付き合い方～

2016年11月19日(土) 15:00～17:30

マイドームおおさか 第1、第2会議室

参加費無料・事前予約 先着順

今年度よりストレスチェックの法制化がされ、50名以上の従業員を雇用している企業ではストレスチェックを行うことが義務づけられました。社会の情勢は、ますます、こころの健康に注目が集まってきています。日常生活のなかでも、ストレスをどのように捉え、どのように付き合っていけばよいか一緒に考えてみませんか？

座長

おおさかメンタルヘルスケア研究所 代表理事

藤本 修氏

講演1 ストレスチェックの実際 ～義務化初年度の経験から見えてきたこと～

大学院連合メンタルヘルスセンター理事
株式会社リマインド代表取締役

枚田 香氏

ストレスチェック義務化元年ということもあり、事業主・外部委託業者のどちらも手探り状態でした。外部委託先としての業務を通して気づいたこと、メンタルヘルス不調予防につなげるコツについてお伝えします。

講演2 こころの笑方箋～職場のメンタルヘルスとユーモア～

NPO法人 健康笑い塾 主宰

中井 宏次(薬家 きく臈)氏

「皆さん、笑っていますか？」とお聞きしますと、即座に連想されるのが「お笑い」です。「お笑い」と「笑い(ユーモア)」は違います。今回は、その違いを理解して頂き、また、「笑い(ユーモア)」の効用を中心に、どの様に笑ったらいいのかをお伝えいたします。是非、ご笑味ください。

講演終了後、質疑応答の時間をお取りして皆さんの質問に両先生ともお答えします。

主催 (一社) 大阪精神保健福祉協議会
(一社) おおさかメンタルヘルスケア研究所

後援 大阪府/大阪市/堺市/健康おおさか21推進会議



この事業は共同募金配分金を活用して実施しています。