

# プレス発表資料



令和 6 年 1 月 11 日  
秋 田 大 学

## 職場で疲れたあなたに送るストレスマネジメント 研修会を開催します

秋田大学（学長：山本文雄）は、令和 6 年 1 月 19 日（金）に、働く人のメンタルヘルス研修会をオンラインで開催します。

この研修会は、公務員を主とした勤労者を対象にしているもので、職場の同僚などに上手に頼る方法や、大人のための SOS の出し方を学習する機会としています。

厚生労働省「労働者の心の健康の保持増進のための指針」では、事業者は労働者に対してセルフケアに関する教育研修、情報提供を行い、心の健康に関する理解の普及を図ることとされていますので、この研修会を是非ご活用ください。

### 【開催概要】

研修会名	職場のスタッフへ上手に頼る？ 職場で疲れたあなたに受けてほしいストレスマネジメント研修
開催日時	令和 6 年 1 月 19 日（金） 13:30～15:00
受講方法	オンライン（Zoom）※録画配信あり
講 師	秋田大学自殺予防総合研究センター特任助教 宮本 翔平
対 象	秋田県内公務員を主とした勤労者
受講料	無料
その他	別紙受講者募集チラシ参照

### 【本件に関する問合せ先】

秋田大学 地方創生・研究推進課  
自殺予防担当 毛利  
電 話：018-889-2270  
メール：yobou@jimu.akita-u.ac.jp