

自らがストレスマネジメントを行う「セルフケア」は、厚生労働省が「労働者の心の健康の保持増進のための指針」において推奨する4つのケアのうちの一つです。ストレス社会の現代、様々な研修会等がありますが、職場のスタッフへ上手に頼る方法を伝える研修会は多くありません。今回は、秋田県の働く人を対象に、大人のためのSOSの出し方や上手に休む方法を学習します。疲れがとれないみなさん、SOSを出すためのスキルを身につけませんか？

経営者のみなさん、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、この研究会を活用しませんか？

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

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**

開催日 令和6年 **1月19日** **金** 13:30～15:00

開催形式 Zoomによるオンライン開催
(録画配信あり)

参加対象 秋田県内公務員を主とした勤労者
(管理監督者含む)

受講料
無料

申込期間 広報開始日～ 令和6年 **1月15日** **月**

申込・受講の流れについて

- ① 受講申込ページで、必要事項を入力してください。
受講申込ページのURLは次のとおりです。
<https://forms.gle/gmw4WYkZWvaYQmLX6>
右のQRコードをスマートフォン等のカメラで読み込んで、
受講申込ページを呼び出すことも可能です。
- ② 開催2日前頃に、ZoomのルームID・パスワード等をメールでお知らせします。
- ③ 開催当日、開催時間前になりましたら、Zoomの「ミーティングに参加」で、
ルームID・パスワードを入力し、受講してください。



【お問い合わせ先】

秋田大学 地方創生・研究推進課 自殺予防担当

〒010-8502 秋田県秋田市手形学園町 1-1
Tel: 018-889-2270 E-mail: yobou@jimu.akita-u.ac.jp