

兵庫県庁農政環境部

『メンタルヘルス研修』

～セルフケアと対話づくり～

日 時

2012年09月13日 14:00-15:30

主 催

兵庫県庁農政環境部

講 師

大阪彩都心理センター 竹田伸子（臨床心理士）

<http://saitokodomo.com/>

内 容

地方公務員の長期病休者の状況

厚生労働省 平成19年労働者健康状況調査結果の概況

労働者調査「精神的ストレス等の状況」

職場のメンタルヘルス 3つの予防

ストレスマネジメント

ストレッサーとストレス反応

ストレス・コーピングとは

セルフケア7種：自分に合ったものを見つけるべし

認知・感情・行動 の関係

自分の考え方のクセを知り、よりよいやり方に変えていこう

グループワーク 「対話づくり」