

## 『職場におけるメンタルヘルス対策』セミナー

2017年2月17日（金）、今回の安全教育は【臨床心理士 佐藤絹恵氏】をお迎えし、『メンタルヘルス（セルフケア）：職場におけるメンタルヘルス対策』について講義をしていただきました。仕事上よくある身近な事例をロープレ形式で行ったのでとても分かりやすいセミナーでした。

またストレスの解消法として、運動、入浴、睡眠、食事の大切さや、リラックスできる呼吸法なども教えていただきとても勉強になった1時間でした。



臨床心理士 佐藤絹恵氏



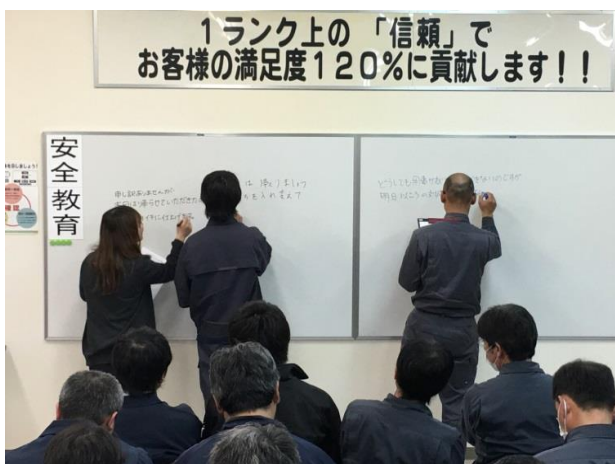
総勢 59 名の参加



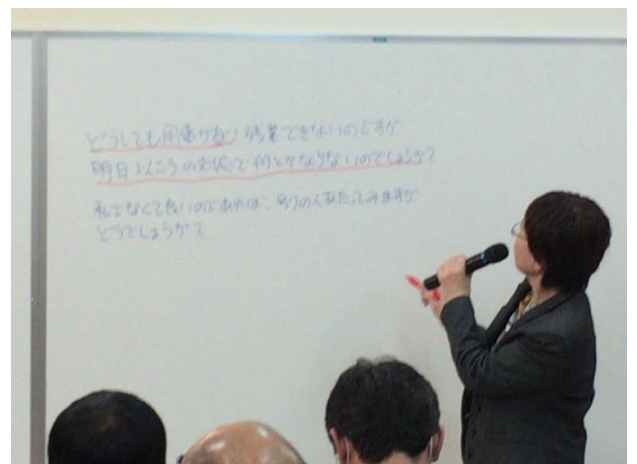
ロープレの様子①



ロープレの様子②



アサーティブ（主張的・さわやか）な言い方の例  
を3名方から発表



アサーティブな言い方のアドバイス