

# メンタルヘルスセミナーのご案内(参加無料)

平成22年12月14日(火)午後2時~午後5時30分

## ① 自殺予防について 午後2時30分~

講師 信州大学医学部衛生学公衆衛生学講師 塚原 照 臣

## ② 働く人のメンタルヘルス 午後4時00分~

自分も家族も会社(職場)も山梨も日本も元気にする  
—ストレス—日決算主義のすすめ—

講師 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴 義

現代はストレス社会。生きている以上、ストレス・ゼロという状況はありえないのです。そこで大切なのは、ストレスと上手につきあっていこうという考え方です。「ストレスは人生のスパイス」というのは、セリエ博士の名言です。仕事でも、家事でも、ある程度のストレスがあるほうが、ヤル気ができるのです。だからこそ、ストレスからは逃げない、ためない。それがキーワードになるのです。ストレス時代のヘルシーライフ、ストレス—日決算主義の考えを紹介します。(講師記)

### 〈講師紹介〉

つかはら てるおみ 1996年産業医科大学医学部医学科卒業、中部労災病院、日本鋼管病院NKK京浜保健管理センター専属産業医、産業医科大学産業生体科学研究所産業保健経済学専門修練医、財団法人京都工場保健会医長を経て、2009年より信州大学医学部衛生学公衆衛生学講師に。長野産業保健センター特別相談員、日本衛生学会評議員、日本産業衛生学会指導医、日本産業ストレス学会理事、日本交流分析学会評議員他

やまもと・はるよし 1948年東京生まれ。小田原、函館で育ち、1972年東北大学医学部卒業、東北大学付属病院(心療内科)、呉羽総合病院(心療内科部長)、梅田病院(院長)を経て、1991年横浜労災病院心療内科部長、2001年勤労者メンタルヘルスセンター長に。医学博士、神奈川県産業保健推進センター相談員、日本医師会認定産業医、日本体育協会公認スポーツドクターなど。文京学院大学非常勤講師、神奈川県立保健福祉大学非常勤講師。主な著書に「ストレス—日決算主義」(NHK出版)、「ビジネスマンの心の病気がわかる本」(講談社)、「メンタルヘルス対策の本」(山本晴義、曾田紀子共著、労働行政)、「働く人のメンタルヘルス教室」(山本晴義、曾田紀子共著、新興医学出版社)、「メンタルサポート教室」「心と体の健康教室」(桃谷裕子、山本晴義共著、新興医学出版社)などがある。◎勤労者こころのメール相談(無料)mental-tel@yokohamah.rofuku.go.jp

厚生労働省・ポータルサイト「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)

裏面の申込書でお申し込み下さい。

会 場 :かいてらす(山梨県地場産業センター)

山梨県甲府市東光寺3-13-25 電話055-237-1641

主 催 :山梨産業保健推進センター

後 援 :山梨県医師会、山梨県経営者協会、日本労働組合会山梨県連合会

日本産業カウンセラー協会東京支部

参加対象:産業医、医師、事業主、保健師、看護師、衛生管理者、労働組合役員、産業保健関係者等

定員:120名

FAXにて申込書をお送り下さい。

---

## 参加申込書

FAX : 055-220-7021

独立行政法人労働者健康福祉機構

山梨産業保健推進センター 行

会社名

---

FAX

(必ずご記入ください。)

電話

---

メール

---

メールマガジン配信希望でない場合はチェックをいれてください。

参加者氏名

---

所属または役職

---

参加者氏名

---

所属または役職

---

### 【お問い合わせ】

独立行政法人労働者健康福祉機構 山梨産業保健推進センター

電話 055-220-7020 FAX 055-220-7021