

平成 30 年度

新入社員向け メンタルヘルス研修会も 開催します

新入社員がこころ元気に働き続けることができるよう、メンタルヘルスに関する基礎知識に加えて、メンタルヘルス不調の予防や対処方法などセルフケアを中心とした研修会を開催します。

新人教育の一環として、この機会を是非御活用ください。

平成 30 年

6/27 水

15:00~17:00

『新入社員がこころ元気に
働き続けるために必要なこと
～精神科医からのメッセージ～』

講師：鳥取県立精神保健福祉センター 所長 原田 豊 氏

さざんか会館 5 階 大研修室

鳥取市富安 2 丁目 104-2

※駐車場台数に限りがありますので、
できるだけ公共交通機関を御利用く
ださい。

参加費 無 料

申込締切 裏面「申込書」に必要事項を記入の上、
6 月 13 日（水）までにお申込みください。

申 込 先 鳥取市保健所
(鳥取市富安 2 丁目 104-2 さざんか会館 2F)

問合せ先 TEL：0857-22-5616 FAX：0857-22-5670

対象 / 定員

企業・事業所の新入社員
またはメンタルヘルスに
関心のある方

120 名

受講者の声 (過去の受講者アンケートから)

- ・今の時代、ストレスが多いといわれているので、このような話が聞けて良かった。
- ・うつは誰にでも起こる可能性があるという聞いてびっくりした。やはり睡眠は大事だと改めて思ったし、改善していきたい。
- ・心身の不調になる前に自分で気づけるポイントがあることを知ることができた。
- ・自分のメンタルヘルスを保つだけでなく周囲の SOS にも気付くために話を聞いて良かった。等



平成30年度「新入社員向けメンタルヘルス研修会」申込書・事前アンケート用紙

【送 信 先】：鳥取市保健所 東原 行き

ファクシミリ：0857-22-5670

※表書きは不要ですので、このまま送信してください。

◆出席者◆ ◆事前アンケート◆（該当する項目に○をしてください）

所 属	職 種	氏 名	全国健康保険協会を 御存じですか？	健康のために気をつけていることはありますか？ (複数回答可)
			①知っている ②知らない	①運動・スポーツをする ②食事・栄養に気を配る ③睡眠・休養をとる ④定期健診を受ける ⑤その他（ ⑥特にない
			①知っている ②知らない	①運動・スポーツをする ②食事・栄養に気を配る ③睡眠・休養をとる ④定期健診を受ける ⑤その他（ ⑥特にない

※用紙が足りない場合は複写（コピー）して申込みください。

◆講師に質問したいことがありましたらお書きください。◆

【送 信 元】

所属機関名

電 話 番 号

担当者氏名