

## (公財) 鳥取県文化振興財団 メンタルヘルス研修を実施しました！

近年、健康経営への注目など、働く人のメンタルヘルスへの関心は高まっています。職場のメンタルヘルス対策は、正しい知識をもち、周囲の気づきや対応など、職場全体で取り組むことが大切です。

そこで、今回は鳥取県東部福祉保健事務所から講師の先生をお招きし、職場の心の健康づくりとメンタルヘルスに関する基礎的知識の習得を目的としたメンタルヘルス研修を実施しました。

### ◆概要

- 1 日 時 : 平成27年6月29日(月) 9:00~10:15
- 2 会 場 : 鳥取県立県民文化会館第4会議室
- 3 講 師 : 阿部恵太氏(鳥取県東部福祉保健事務所障害者支援課精神保健担当)
- 4 参加者 : 鳥取県文化振興財団職員(県民文化会館、倉吉未来中心、西部事務所職員)
- 5 参加人数 : 46名
- 6 内 容 : ストレスとの上手な付き合い方、睡眠から気づく心の健康(うつ病、自死)大切な人にあなたができること(ゲートキーパー) など

### ◆研修風景

