

12万件的相談に一人で回答してきたメール相談の第一人者が語る 「コロナ禍における新たなセルフケア」

参加費無料

週末開催

どなたでもご参加いただけます

新型コロナウイルスが国内に蔓延して1年が過ぎました。緊急事態宣言、慣れない在宅勤務、「新しい生活様式」と、この1年で私達の生活は大きく変わりました。一方で、コロナ禍の長期化による心身の不調を感じる方が増えています。新型コロナウイルスの収束がまだ見通せない中、今後、どのように心身の健康を保っていけばよいのでしょうか。

本セミナーは、働く人のメンタルヘルスのエキスパートであり、これまで累計12万件的の勤労者からのメール相談に一人で対応してこられた山本晴義先生をお招きし、これからのセルフマネジメント術についてポイントをお話しいたします。

日時： 2021年2月20日（土）14：00～15：30（入室可能：13：50～）

講師： 山本 晴義 先生

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター 評議員

参加費： 無料 ※視聴にかかる通信料はご負担ください。

定員： 200名（先着順、事前登録制・申込締切 2月17日）

開催方法： オンラインセミナー（Zoom ウェビナー） ※設定につきましては各自でお願いいたします。
当方ではZoom及び接続のサポートはできません。

申込： 事務局(mc@phrf.jp)まで申し込みの旨をメールでご連絡ください。
折り返し、事前登録用のURLをお送りします

【セミナー内容】

- コロナ禍で起きやすい心身の不調
- コロナ禍における
山本流 新ストレス解消法
- コロナ禍で頼るべき心理援助
- PHRFメールカウンセリングのご案内

【講師】

山本 晴義 先生

独立行政法人労働者健康安全福祉機構
横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長

産業医学、心療内科に精通するメンタルヘルスのエキスパート。うつ病を始めとする勤労者の精神疾患の予防や治療、職場復帰支援に取り組んでいる。その日のストレスをその日のうちに解消する「ストレス一日決算主義」を提唱している。医学博士、認定産業医、『こころの耳』委員（厚生労働省）、埼玉学園大学客員教授。専門は心身医学、産業医学、健康教育学。新著「メールカウンセリングエッセンス」（労働調査会）の他、著書多数。



問合せ先

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター
ストレス科学研究所 セミナー事務局
電話：03-5287-5168（平日：10時～16時）
mail：mc@phrf.jp

緊急事態宣言に伴い、当法人ストレス科学研究所はテレワーク体制とさせていただきます。誠に恐縮ではございますが、お電話を頂いても対応できない場合がございますので、お問合せ等はなるべくメールでお送り頂けますようお願い申し上げます。

follow us



@phrf_stress



@PHRF.stress

【オンラインセミナー受講につきまして】

■ ご参加前の事前確認について

- ・本研修会ではZoomを使用します。設定につきましては各自でお願いいたします。当方ではZoomの使い方及びアクセスの不具合に関してはサポートできかねます。
- ・セミナー参加の前に、セミナーを受講する場所でご使用になるインターネット環境とPC等を使って、接続テストを行うことを強くお勧めいたします。
接続テストURL → <http://zoom.us/test>
- ・推奨環境はZoom社ホームページをご参照くださいますようお願いいたします。
<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023-System-Requirements-for-PC-Mac-and-Linux>

■ 申込について

- ・個別に視聴の登録をさせて頂くため、参加は一名ずつのお申し込みをお願いします。
- ・同業者の方のお申し込みはご遠慮いただいております。
- ・携帯電話会社のキャリアメールでのご登録はご遠慮ください。

■ 受講について

- ・通信環境が安定している場所での視聴をお勧めいたします。
- ・資料データの配布はございませんので映像でご確認ください。
- ・予告なくプログラム内容や時間を変更する場合があります。
- ・本セミナーでは、事前に講師への質問を受け付けます。講師への質問がある場合は、申込時にご記入いただけますよう宜しくお願い申し上げます。
- ・セミナーの録画・録音・撮影、および資料の2次利用、詳細内容のSNSへの投稿は、固くお断りいたします。セミナー内容の盗用が発覚次第、著作権・肖像権侵害として対処させていただきます。
- ・実施に向け万全の準備を行っておりますが、通信障害等でやむを得ず、配信を中止する場合がありますので予めご了承ください。
- ・セミナーの受講証明書の発行はいたしておりません。
Webセミナーという特性上、受講の証明ができかねますのでご了承ください。

セミナーのお申込をもちまして上記事項に同意いただいたものと致します。