

職場研修推進委員会主催 令和6年度メンタルヘルス研修 “働く人の健康とストレス対処法”



令和7年1月28日（火） 義明苑会議室にて、栃木県産業保健総合支援センター 坂寄和弘促進員を講師として、オンライン形式で行いました。“ストレスそのものを減らすためのストレスサの整理方法”や、“考え方と行動を見直して気分と身体反応を変える方法”…等、例をあげてわかりやすく説明して頂きました。参加された方々は熱心に耳を傾けていました。今後、各部署のメンタル不調による休職や退職の防止等に役立てて頂ければと思います。