

## メンタルヘルス研修会を開催しました

令和元年 12 月 2 日

職場のメンタルヘルス対策の重要性が年々増加している中、当社においても正しいメンタルヘルスに関する知識を習得し、健康管理スキルを向上することを目的として、令和元年 11 月 25 日、株式会社 JPRON 日本メディメンタル研究所 所長 清水隆司氏を講師にお招きし、本社 3 階 大会議室で役員から一般社員までを対象としたメンタルヘルス研修会を開催しました。

研修は、ストレスに関する正しい理解、メンタルヘルス対策の基本、自分自身のストレスマネジメント、部下の不調の早期発見と対策、復職後の対応など、メンタル産業医である清水氏が医学的見地、実践的見地、経験に基づく話をされ、メンタルヘルスを正しく理解する上で大変ためになりました。本社の社員 70 名ほどが参加する大盛況の研修となりました。

