

# 働く人のメンタルヘルス

～ ストレス1日決算主義のすすめ ・ メール相談18万件から学んだこと ～

現代はストレス社会と言われ、自身のメンタルヘルスの不調に、早期に気づき・対応することが大切です。本講演会では、その日のストレスをその日に解消する「ストレス1日決算主義」を提唱されている山本晴義医師が、実践できるメンタルヘルスの手法についてお話いたします。

ストレス1日決算主義を身につけ、ストレスと上手に付き合う生活を、送ってみませんか？



オンデマンド  
配信

\*参加費無料

## 講師

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長  
医学博士（専門分野 内科 心療内科 心身医学）

やまもと はるよし

**山本 晴義 医師**



【配信日時】 3月4日（月）～3月25日（月）

【講演時間】 50分程度

【対象】 藤沢市在住・在勤・在学

【申込】 電子申請システム（e-kanagawa）にて受付。



左の二次元コードよりお申込ください。

※申込期間 2月5日（月）～3月24日（日）

お問い合わせ  
合わせ先☎

藤沢市保健所 保健予防課

TEL 0466-50-3593 FAX 0466-28-2121

E-mail fj-hokenyobo@city.fujisawa.lg.jp