

平成 30 年 10 月 26 日 (投げ込み日)

雲 仙 市

担当課	健康福祉部 健康づくり課
担当者	主査 森 茉莉子
電 話	0957-36-8911
F A X	0957-36-8900

平成 30 年度こころの健康づくり講演会の開催について
「ストレスマネジメント～働く人の健康を守るために～」

(前文)

働き盛りの世代は、仕事内容や環境などが大きなストレスとなり、気分の落ち込みや不安を抱え込みやすい世代でもあります。特に自営業等の経営者は経営面や従業員のこころのケア等、日々、プレッシャーやストレスを感じているものの自分自身のこころのSOSには気付きにくいと考えられます。

そのため、自身のメンタルヘルスマネジメントについて正しく理解し、こころの危機的状況に陥った際、適切に対処できるための知識を持つことを目的に講演会を開催します。

報道機関の皆様には、講演会の周知についてご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

(内容)

1. 期 日 平成 30 年 11 月 16 日 (金) 午後 7 時 00 分～8 時 45 分
2. 会 場 吾妻町ふるさと会館 多目的ホール(雲仙市吾妻町牛口名 537-1)
3. 対象者 商工会会員及び雲仙市民
4. 演 題 「ストレスマネジメント～働く人の健康を守るために～」
5. 講 師 医療法人カメリア 大村共立病院
副院長 みやた ゆうご 宮田 雄吾先生(精神科医)
6. 主 催 雲仙市商工会青年部、雲仙市

こころの健康づくり講演会

近年の社会情勢の変化に伴い、働く人の多くはストレスを感じていると言われています。特に「**自営業等の経営者**」は経営面や従業員への対応など日々プレッシャーや強い不安を感じている方も多いようです。

今回は主に自営業等の経営者を対象に講演会を開催します。経営者が健康でいつまでも働き続けるために、“こころの SOS”に早く気づき、自分に合ったストレス対処法をみつけて実践することが大切です。自身のストレスケアについて学びましょう。



日時

平成30年11月16日(金)

19:00～20:45 (受付 18:30～)

場所

吾妻町ふるさと会館 多目的ホール

(雲仙市吾妻町牛口名 537-1)

講話

『ストレスマネジメント』

～働く人の健康を守るために～

医療法人カメリア 大村共立病院

講師

副院長 **宮田 雄吾 先生**(精神科医)



精神科医、長崎県大村市在住、4児の父。

児童心理治療施設「大村椿の森学園」園長や「横浜カメリアホスピタル」院長などを歴任。現在、大村共立病院副院長と大村椿の森学園主任医師を兼務。加えてウエスレヤン大学及び活水女子大学の非常勤講師、大村市メンタルケア・アドバイザー医。

主に児童思春期の子どもたちの治療や、リストカットする若者の治療などに取り組む一方で、ラジオの出演、講演など精力的に行なっており、現在、毎週火曜、NBC ラジオ「宮田先生のグッドステップ」のコーナーを担当中。著書は「やっかいな子どもや大人との接し方マニュアル」「生存者」と呼ばれる子どもたち(角川書店)等

参加費は**無料**です。

たくさんのご参加お待ちしております❤️

* 駐車場はふるさと会館、市役所周辺をご利用ください。

【問い合わせ】雲仙市 健康福祉部 健康づくり課

TEL: 0957-36-8911

主催：雲仙市商工会青年部 ・ 雲仙市