

平成27年度 安全教育に係る協力活動

○メンタルヘルス講演会の開催

〔開催日〕 平成28年2月17日（水） 10:00～11:00

〔開催場所〕 日本原子力研究開発機構原子力科学研究所 大講堂

〔講師〕 高尾 哲也 先生（原子力科学研究所 産業医）
水戸メンタルクリニック院長

〔演題〕 「働く人の心のセルフケア」

日本原子力研究開発機構 原子力科学研究所では、「平成27年度原子力科学研究所 心の健康づくり実施計画」に基づき、2月17日（水）に原子力科学研究所 産業医の高尾 哲也 先生を講師に、「働く人の心のセルフケア」と題する講演会が、原子力科学研究所 大講堂において開催されました。

講演会には127名の方々が聴講され、東海ノア協定加盟事業所からは、4事業所から8名が参加しました。

講演会では、自分の健康は自分で守ることを理解し、必要な知識・技法を身に付けて、日常生活で積極的に実施できることがセルフケアの基本であり、ストレスの気付きと対処及び自発的な健康相談という基礎知識を学ぶことから、ストレス反応に気付きそれを解消するストレスマネジメントが大切であること、ストレス解消法としてストレッチ、適度な運動や快適な睡眠などが紹介され、相談窓口は沢山あること等について、説明されました。

最後に「働くことの位置付けを考える事こそが一番のセルフケアになると考える」ということで、締めくくられました。



〔講演会の様子〕