



藤沢記者クラブ各位

記者発表資料
2024年(令和6年)2月8日

【令和5年度 心の健康づくり講座を開催します】

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ており、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。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市民のみなさまに講演いたします。



●講師 山本 晴義 医師

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)

産業精神医学、心療内科に精通するメンタルヘルスのエキスパート。
うつ病を始めとする勤労者の精神疾患の予防や治療、職場復帰支援に取り組んでいる。

配信期間： 2024年(令和6年)3月4日(月)から
2024年(令和6年)3月25日(月)まで

講演時間： 50分程度

形式： 申込者限定のオンデマンド動画配信

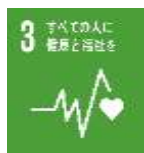
申込方法： 事前申込制
藤沢市ホームページ電子申請(e-kanagawa)からお申し込みください。
※二次元コードから申請ページにアクセスできます。→

申込期間： 2024年(令和6年)3月24日(日)まで

費用： 無料



*この資料に関する問い合わせ先 藤沢市役所 健康医療部保健所 保健予防課



担当： 幸田・小鈴
内線： 7173
直通： 0466(50)3593