

令和4年度 ヘルスケア講習会 「出来ることから始めよう」

令和4度の環境安全保健機構産業厚生部門によるヘルスケア講習会は、「出来ることから始めよう」を合言葉に選びました。長引くコロナ禍の中で、心身の健康を保つことは、誰にとっても難しいものです。出来ることから、出来ることから始められるよう、汎用性の高い健康情報を集約してお届けします。

●第1回・第2回 ※ 「不安をコンパクトにして対処する」

阪上 優（環境安全保健機構産業厚生部門 部門長）

日時：2022年12月9日（金）15:30～16:30 【開催済】

2023年1月30日（月）13:00～14:30 【開催予定】

※第1回と同じ内容をオンライン開催

現代は「不安の時代」と呼ばれることもあります。捉えどころのない「不安」に、どのように対処していけば良いのでしょうか。出来ることから始める、不安対策とメンタルヘルスケアをお届けします。

●第3回 「コロナ禍のセルフケア：情報化社会の心の健康を考える」 【申込受付中】

弓削 久子（環境安全保健機構産業厚生部門 臨床心理士/公認心理師）

日時：2023年2月24日（金）14:00～15:00

会場：事務本部棟5階大会議室

申込み：<https://forms.gle/88ax81Uubd61Wa3r7>（2月20日締切）

コロナ禍以降、人との何気ない会話や情報交換の機会が減り、その隙間を埋めるようにメディア（インターネット、スマートフォン、テレビ）から膨大な情報が入ってくるようになりました。次々と更新される情報は付き合い方によっては焦りや不安、不眠など心身の健康にも影響を及ぼします。情報化社会の中で心の健康を守るために出来ることをお伝えします。

●第4回 「産業医面接から考えるヘルスケアのポイント」 【申込受付中】

岡林 里枝（環境安全保健機構産業厚生部門 産業医）

日時：2023年3月10日（金）14:30～15:30

会場：附属図書館4階会議室

申込み：<https://forms.gle/Dw1usmWzGntimExi7>（3月6日締切）

産業医面接からみえる働く人のヘルスケアのポイントと実践について、具体例を元に皆様と一緒に考えます。



主催：環境安全保健機構産業厚生部門

問合せ：施設部環境安全保健課

保健衛生掛 内線2400

E-mail 810hoken@mail2.adm.kyoto-u.ac.jp

2023年1月24日発行