

委員長	承認	精査	作成
			

平成 25 年 2 月 27 日 メンタルヘルスセミナー議事録

【参加者】 23 名

【講師】 (医) 萌生会 国定病院 臨床心理科 臨床心理士 沼倉由美子先生

【場所】 こうのしま荘地域交流ホーム

【日時】 2 月 27 日水曜日 13 時 30 分～14 時 30 分

【内容】

1. 健康管理部会部会長挨拶

2. セミナー

こころの幅をひろげましょう ～悪循環から抜け出すために～
洗足ストレスコーピング
色々な認知の歪み



3. セミナー講評

自分の自動思考に気付き、その自動思考に歪みが生じていないかを客観的に確認していくことが、大切であると講義される。身近な介護職員の例題を取り入れながらの分かりやすい講義だった。

国の施策の「労働災害防止計画」の中でもメンタルヘルス対策は重要視されている。

これからは働く人の心の健康対策の支援を強化していかなければならないと改めて再認識できた。