

産業医が語る職場でうつにならないための心の健康問題の向き合い方。会社でうつにならないための予防法、なってしまった人の治し方、スムーズな復帰方法、部下や同僚がうつになってしまった際の接し方をわかりやすく説明します。

# 職場におけるメンタルヘルス 自己の気づきを セルフケアに生かす

日時

2019 **10.4** 金  
10:00~11:30

場所

森林総合研究所  
2階大会議室  
(TV会議にて支所等に中継あり)

講師

友常 祐介 (ともつね ゆうすけ) 氏  
産業衛生専門医

**講師プロフィール:** 友常 祐介 (ともつね ゆうすけ) 氏  
労働衛生コンサルタント。産業衛生専門医。独立行政法人日本原子力研究開発機構産業医を経て2010年12月より筑波大学医学医療系助教。事業場での産業医活動の経験をもとに、メンタルヘルス対策における一次予防から三次予防までの包括的な活動に携わっている。特に、心の健康問題を抱える労働者への相談対応や、その上司へ助言・指導、そして職場復帰支援制度の構築など実務的な活動に幅広く従事している。また、メンタルヘルスだけでなく、健康診断事後措置など、心身両面における健康づくり活動に携わっている。