

第14回 エンカレッジ推進セミナー 平成25年度 労働衛生週間講演会

「ストレスと健康管理」

日 時： 平成25年10月 2日（水）

13:30～15:30

場 所： 大会議室（テレビ会議）

講 師： 筑波大学大学院 人間総合科学研究科

准教授 橋本 佐由理 氏

講演概要

ストレスが健康に影響することはよく知られていますが、ストレスをうまくコントロールできない人が多くいるのが現状です。ストレスが健康に影響する仕組みと、それを考えた健康管理の仕方について学びましょう。

ストレスの要因には、仕事の問題や人間関係などの心理・社会的要因の他に、身体的要因や環境的要因がありますが、職場におけるストレスの一番大きな要因は、人間関係によるものといわれています。職場の人間関係はうまくいっていますか。上司、部下、同僚などとの円滑なコミュニケーションのコツを学び、コミュニケーション力アップでストレスに強くなりましょう。

そして、自らのストレス状態を知り、自分なりのストレス解消法を得ることで、心の健康づくりに努めましょう。



男女共同参画室・職員課

