

第16回 エンカレッジ推進セミナー 平成26年度 労働衛生週間講演会

「ストレスマネジメント、こころの健康支援」

日 時： 平成26年10月 6日（月）

13:30～15:00

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

教授 水上 勝義氏

講演概要

日々の労働の中で、だれでも大なり小なりのストレスを感じるものであり、人は、生きている限り、ストレスと無縁になることはできません。しかし、ストレスが強すぎたり、長期間にわたって続いたりすると、心身へのダメージとなって深刻な病気へとつながってしまいます。そうならないために、ストレスを正しく理解し、身体に症状として現れる前にストレスマネジメントで対処することが必要です。

ストレスマネジメントとは、自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していくことを指します。

職場にはストレスはつきものです。そのため、ストレスと上手につき合うことが大切です。ストレスについてよく知り、ストレスと上手く付き合っていく方法について学びましょう。

そして、自らのストレス状態を知り、自分に合ったストレス解消法を身につけることで、心の健康づくりに努めましょう。



DIVERSITY SUPPORT OFFICE

男女共同参画室・職員課

