



中山地域ケアプラザ

ちよこっと勉強会

～知っているようで知らないことを今学ぶ！
今さら聞けないことを正しく学ぶ！～

第4回目

横浜労災病院出張市民講座

『こころを元気にするストレスケア』

日時：1月11日(金) 14時～15時30分

対象：どなたでも

定員：30名< 事前申し込み 先着>

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター長
兼 治療就労両立支援部長 山本晴義 先生

参加費：無料

持ち物：筆記用具 など

今回の授業内容：ストレスを理解し、自分のストレスに気づき、
心を元気にする対処法を学ぶ。



講師の紹介

産業精神医医学、心療内科に精通するメンタルヘルスのエキスパート。
うつ病をはじめとする勤労者の精神疾患の予防や治療、職場復帰支援に
取り組んでいる。
その日のストレスをその日のうちに解消する「ストレス一日決算主義」を
提唱している。



今後も随時 “ちよこっと勉強会” を開催します。

お楽しみに！

今までケアプラザに行ったことがない…という方、大歓迎♪
♪お申込み、お待ちしております♪



《 事前申し込み制です！ 》

申込開始日：12月7日(金) 10時より

【中山地域ケアプラザ】 担当：林田、高安、諏方 ☎ 935-5694

※ 事情により予告なく内容が変更になる場合がございます。予めご承知おきください。