

# 産業保健セミナーのご案内

☆ 6月開催案内 ☆

受講  
無料

日時・場所	令和6年6月3日（月）、14:00~16:00 Zoomによるオンライン研修
テーマ	参加者みんなで取組むセルフケア（演習あり）
概要	働く人にとってセルフケアの方法を知ることは大切なことです。このセミナーでは講師・参加者が実際に取り組んできたセルフケアの方法を紹介しあい、「体験に基づく、より実践的なセルフケアの方法」をバリエーション豊かに身につけます。セミナー全体が演習（意見発表、意見交換）で構成されますので、ヘッドセットをご用意の上受講して下さい。（主な対象者：セルフケアに関心のある方、コミュニケーションスキルを身につけたい方もOK）
講師	日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー 保坂雅和 氏
日時・場所	令和6年6月5日（水）、13:30~16:30 秋田ゆとり生活創造センター遊学舎 会議室（秋田市上北手荒巻字塚切24-2）
テーマ	職場のメンタルヘルス～人間関係をつくるアサーティブコミュニケーション
概要	「自分も相手も大切にできるコミュニケーション」を念頭にストレスを溜めすぎない自己主張のバランス感覚を学びます。生産性・効率性を上げるために必須な『業務で使えるアサーション』について演習を中心に進めていきます。
講師	寺田心理教育研究所 所長 寺田誠 氏
日時・場所	令和6年6月13日（木）、14:00~16:30 Zoomによるオンライン研修
テーマ	職場の依存症対策～基本的な考え方と留意点
概要	依存症を理解するための基本的な考え方と、依存症（が疑われる）事例に介入する際の留意点について説明致します。事前にご質問等をお寄せ頂ければ、講義の中で具体的に検討したいと思います。
講師	臨床心理士 浅沼知一 氏
日時・場所	令和6年6月17日（月）、14:00~16:00 Zoomによるオンライン研修
テーマ	職場における熱中症の予防について
概要	・関係法令（熱中症予防対策に関する通達等） ・健康管理（水分と塩分の補給等） ・作業環境管理（WBGT測定等） ・作業管理（作業時間、水分・塩分摂取）について説明いたします。
講師	秋田環境測定センター(株) オキュペイショナルハイジニスト 石山智子 氏

## お問い合わせ

### 秋田産業保健総合支援センター

〒010-0874 秋田市千秋久保田町6-6 秋田県総合保健センター4階

☎018-884-7771, FAX:018-884-7781

各種セミナーのお申し込みは、こちらのURLから！

<https://www.akitas.johas.go.jp/seminars/>



# 産業保健セミナーのご案内

☆ 6月開催案内 ☆

受講  
無料



セミナーへのご参加お待ちしております。  
各種セミナーのお申し込みは  
次のURLからお申し込み下さい。

<https://www.akitas.johas.go.jp/seminars/>

X (旧Twitter) でも情報提供しています！  
併せてご覧ください♪

