

開催日：2023年1月27日（金）

【第1部】分科会活動

【第2部】講演会

テーマ：いきいき働くためのメンタルヘルス

講師：島田 恭子氏

一般社団法人ココロバランス研究所
日本カスタマーハラスメント対応協会
東洋大学現代社会総合研究所



島田氏には、事前に会員より寄せられた日々の業務や日常を通じて感じているお悩みを“ポジティブ・メンタルヘルス”の観点からお話しいただきました。

何かとストレスの多い社会ですが、いきいき働くためには組織の中での「ラインケア」と合わせて、自分自身を大切にするための「セルフケア」の重要性も実感しました。

(担当：月例研究会企画・運営分科会)