

「医療従事者のメンタルヘルス対策講座（2）」

－食生活の工夫とメンタル不調者へのサポート－

医療従事者が生き生きと安心して働けるためには、仕事の工夫やワークライフバランスの安定、心身のアセスメントとメンテナンスなど、医療従事者の心身の健康管理がとても重要です。

また、メンタルヘルス要因での休職者および離職者への支援を効果的に行うことも重要です。

本学では、平成28年（2016年）に労働者のストレスチェック制度の開始を踏まえた医療従事者講習会を行いました。本年は、メンタルヘルス対策講座の続編として、脳とこころの健康管理にむけた食生活の工夫と、メンタル不調者の職場適応のための支援に焦点を当てた研修を行います。なお、前回からやや時間が経過しているため、前回資料もアーカイブとして準備する予定です。

開催予定事項

日時：令和6年2月22日(木) 13:30 - 15:30 (受付開始 13:00-)

場所：山形県立保健医療大学 2階 第3講義室 (予定)

内容：講演1：メンタル不調者の職場復帰支援－職場復帰の事例から

木村知矢子先生、大坂歩美先生（山形さくら町病院デイケア科，看護師）

講演2：こころのメンテナンスには栄養が欠かせない！

阿部和子先生（山形さくら町病院療食科，管理栄養士）

司会・運営：看護学科教員

対象：山形県内にて保健医療福祉に従事する方、関連業務の方

（すべての医療従事者が対象です。セルフケアに関心のある方、

産業保健担当者、健康管理担当者、管理職者など、

メンタルヘルス増進に関わる方の受講を、特に歓迎します）

定員：40名（予定。定員を大幅に超える場合は教室の変更を行います）

申込方法：医療機関から・・・FAXまたは2次元コードにて（締切：2月14日(水)を予定）

個人から・・・右の2次元コードにて（締切日は同上）

内容：メンタルヘルス関連不調者への支援

メンタルヘルスになぜ栄養が必要なのかを解説

普段の職場環境づくりの工夫



問い合わせ：看護学科 安保（FAX：023-686-6674，[電子メール hambo@yachts.ac.jp](mailto:hambo@yachts.ac.jp)）