



日本ストレスマネジメント研究所  
Japan Stress Management Laboratory

参加費  
無料

# 心と体の健康管理法を身につける！ 新入社員のための合同ヘルスケア研修会

「仕事で成果を上げるためには、心身の健康管理が大事」ということを、新入社員に教えている会社は多いと思います。しかし、ビジネスマナーなど他に教えるべきことが沢山あるなか、健康管理については「各自気をつけましょう」という声かけだけで終わってしまっていないでしょうか？

本研修会は、ついつい後回しになりがちな健康管理について、新入社員の方を対象に合同で研修を受講する機会を提供します。健康管理を一つのビジネススキルと捉え、心身の不調を未然に防ぐだけでなく、業務パフォーマンスを高めるための健康管理法についてレクチャーします。

はじめに

14:00~14:30

社会人に求められる健康管理の基礎知識

講師 産業医 いなだ れいこ  
労働衛生コンサルタント 稲田 礼子 先生

第一部

14:30~15:30

健康を支える生活習慣

講師 保健師  
かげやま ななこ  
景山 名菜子 先生

第二部

15:30~16:30

メンタル疾患を予防するための  
ストレスマネジメント法入門

講師 公認心理師、臨床心理士  
ひらかわ さおり  
平川 沙織 先生

ライブ配信日時

2023年 4月10日 月

14:00~16:30

※見逃し配信4月17日(月)~4月28日(金)予定  
ご質問はライブ配信時のみお受けします。

お申込み方法

Web上のフォームからお申し込みください(QRコードもしくは以下URLから)

申し込みフォームURL: <https://forms.gle/ojtcpSFguSP3EraE6>

配信方法

ZOOMウェビナー

定員・申し込み可能人数

定員 100名 (申し込み先着順)  
※1事業所につき1担当者・新入社員5名様まで  
とさせていただきます



【お問い合わせ先】

一社) 日本ストレスマネジメント研究所事務局 (I-QUON株式会社内)

TEL: 072-676-8222