

参加費
無料

全国歯科技工士労災保険センター主催

JDTA 全国歯科技工士
労災保険センター

歯科技工士のための

メンタルヘルスセミナー

～労災保険特別加入安全衛生講習会～

日技生涯研修認定(開催コード:99-21202 自由研修2単位)

2024年4月21日(日) 11:00～12:20

オンライン【Zoom】開催

皆さまは、「メンタル」と聞いて、何をイメージしますか？心？脳？でしょうか。

実は精神科では、「身体」もメンタル治療において重要な要素だと考えます。今講演では、

1:「メンタル」と心・脳・身体の関係

2:「メンタル」を健康に保つ秘訣

をお話したいと思います。「秘訣」とはいうものの、日常生活に簡単に取り入れられるものです。歯科でも日常的な「予防治療」が大切であることと同様、精神も「メンタル不調予防」が大切なのです。

安定し、ご機嫌な自分でいられるっていいですね。皆さまは職場の人間関係や環境変化など、日々ストレスに晒されることもあると思いますが、この秘訣を知り実行することで、健やかなメンタルで、仕事とプライベートを楽しく過ごせるようにしましょう！ぜひご参加ください。



講師:伊藤 直(いとう ただし)先生

2003年埼玉医科大学卒業

東京大学医学部大学院産業プログラムコース修了

日本精神神経学会認定専門医(精神科専門医)

精神保健指定医、日本医師会認定産業医

平成かぐらクリニック院長

一般社団法人 健康職場推進機構 理事長

【お申し込み】

参加のお申し込みは下記登録サイトへアクセスいただき、申し込みフォームに必要事項をご記入の上フォームを送信ください。

★申込サイト:<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAsc-mtrToqGtL-xMBSr4jrJHJZJnau5ifP>

登録後、ミーティング参加に関する情報の確認メールが届きます。

