

産業保健セミナー

職場での 森林セラピーを用いた メンタルヘルス対策

New normalな働き方へと進んでいる中、テレワーク導入により、企業が、どう社員の健康管理していくか課題となっている。同時に、労働者自身もステイホームに心がけ、運動不足やメンタル不調を感じ、健康維持・向上に関心が高まっています。そこで、癒し効果が科学的に検証された森林セラピー®について、シリーズでセミナーを行いストレスチェック後のセルフケア法をお伝えします。

対象：人事・労務担当者・産業医・産業看護職・衛生管理者等
* 第3回：日医産業医生涯研修実地単位対象

第1回

9/10(金)

14時30分～15時30分

森林資源を活用した健康保持増進効果

講師：産業保健相談員 小林 敏生 氏

場所：広島市総合福祉センター大会議室 1.2 (ビッグフロント広島) 定員20名

森林セラピーを用いた身心の健康保持増進効果を提示し、事業所のメンタルヘルス活動への応用について解説します。

Web開催

(会場での参加も可)

第2回

9/17(金)

14時30分～15時30分

森林セラピーにおける運動療法アプローチ

講師：産業保健相談員 松本 直子 氏

場所：広島市総合福祉センター大会議室 1 (ビッグフロント広島) 定員20名

運動療法を取り入れたセルフケアプログラムについて、具体的な方法をお伝えします。

Web開催

(会場での参加も可)

第3回

10/23(土)

集合：14時
14時30分～17時

メンタルヘルス活動とマネジメント対策

～森林セラピーの効果を実際に体験して感じよう♪～

講師：産業保健相談員 小林 敏生 氏 / 松本 直子 氏

集合場所：安芸太田町 龍頭峡 森林館 (戸河内ICから車で5分) 定員15名

森林セラピー®基地に認定されている安芸太田町で、実際に、森の香りや空気の清浄さ、美しい森の色彩等の人の生理に及ぼす効果について体験します。

(共催：一般社団法人 地域商社あきおた)

現地開催

第1.2回参加者優先

(独)労働者健康安全機構

広島産業保健総合支援センター

〒730-0011 広島市中区基町11-13 合人社広島紙屋町アネクス5階

☎ 082-224-1361 ☎ 082-224-1371

✉ info@hiroshimasjohas.go.jp



申し込み方法

申込は、各回それぞれ必要。
詳細は、H.P.でご確認を！
H.P.、研修申込から、必要事項を
入力してください。

検索

広島産保

森林セラピーロード