

メンタルヘルス研修会

8月26日(火)に、東北中央病院メンタルヘルスセンター主任臨床心理士の古澤あや先生をお招きして、職員対象のメンタルヘルス研修を実施しました。

講演では、ストレスの要因や解消するためのポイント、眠りの大切さや良い眠りのためのセルフケアなどについてお話いただきました。

受講後には、「ストレス、年齢に応じた生活の仕方等、自らを振り返るために有意義でした。」等の感想が寄せられました。

自分自身のことを知ることや、自身の置かれた状況を客観的に捉えることの大事さを改めて考える機会となりました。

今後、それぞれの職務に対して心身共に充足した状態であたれるよう、自分の心身と向き合い、いたわることも大事にしたいと思います。

