

メンタルヘルスオンラインセミナー

「コロナ禍でのメンタルヘルスについて」

を開催しました

2021年1月28日(木曜日) Zoomウェビナーによりオンラインで開催しました。
札幌健康支援室として初めてのオンラインセミナーでしたが、医療法人社団 五稜会病院 札幌CBT&EAPセンター様のご協力により、無事開催することができました。
ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の正しい知識や災害等の緊急事態に起こるストレス反応やその経過について、医療法人社団 五稜会病院 札幌CBT&EAPセンター 中村 亨先生に説明していただきました。

日頃から従業員が安心して働ける環境を作ることの大切さやコロナ禍により生じるストレスへの対策等丁寧に教えていただきました。

このセミナーにより、職場におけるメンタルヘルス対策を見直す良いきっかけになったのではないのでしょうか。



【講師】

医療法人社団 五稜会病院
札幌CBT&EAPセンター
副センター長 中村 亨 氏

本研修のテーマ

コロナ禍により生じるストレスへの
適応のヒントを、心理学の視点
から考えます。

本研修の内容

- COVID-19
- 緊急事態に起こるヒトの反応
- 集団全体への対応
(サイコロジカル・ファースト・アイド)
- 個別の対応
- 全体のまとめ

アンケートより

- オンラインセミナー自体初めての参加でした。少し不安はありましたがしっかり視聴できました。
- 初めての参加でしたが、わかりやすく勉強になりました。
平時にできることを具体的に提案し少しずつでも向上を目指します。
- 今、とてもタイムリーなテーマで専門的にお話いただきとても勉強になりました。

たくさんのご回答ありがとうございました。

札幌近郊以外の地域からも多数ご参加いただき、オンライン
セミナーのメリットを実感しております。

また、質疑応答でも活発なやり取りができ、感謝しております。

今後も皆様のメンタルヘルス対策に役立つセミナーを開催したい
と考えておりますので、よろしく願います。

72名参加

