

「ストレスの気づきや対処が苦手な人々～過剰適応、アレキシサイミアなど～」研修会

★研修のねらい

最近外来診療をしていて、患者さんに「あなたは過剰適応の傾向がありますね」とお伝えすることが増えています。

仕事が合わない、上司と合わないという不適応と異なり、仕事はちゃんと真面目にこなし、周囲との折り合いも問題がないように見えるのに疲れてしまいます。

仕事を頼まれると断れない方が多く見られます。

そのほかストレスを自覚しないままに職場で頭痛や腹痛、下痢などが出る心身症のケースなどをご紹介します。

1 研修会 開催日時・会場及び講師

開催日時	研修会場	担当講師
令和6年8月8日(木) 14:00~16:00	山形産業保健総合支援センター WEB会議システム 『Zoom』	山形産業保健総合支援センター 産業保健相談員(メンタルヘルス) 東谷心療内科 院長 東谷 慶昭 医師

〈講師紹介〉 東谷心療内科院長 精神科医・産業医
山形産業保健総合支援センター 産業保健相談員

2 研修のポイント

研修内容 (予定)	①過剰適応について ②心身症とアレキシサイミア ③ストレスに気づかないケースへの対応 ④何をするかの裏側は「何をしないか」
--------------	--

3 「勤務間インターバル制度」の説明

産メン研講義予定時間内で、講義終了後、15分程度で社会保険労務士による説明がありますので、引き続き聴講願います。

4 定員等 先着 40名です。

5 受講申し込み

当センターHP ([URL:https://www.yamagatas.johas.go.jp/](https://www.yamagatas.johas.go.jp/)) の申し込みフォームよりお申し込みください。受講申し込みの方には、研修開催前の一週間前後に招待メールをお送りいたします。開催日3日前でも届かない場合やご不明な点がありましたら、お手数ですが当センターまでご連絡ください。

〈主催〉 山形産業保健総合支援センター

● お申込み先・お問い合わせ先

独立行政法人労働者健康安全機構 山形産業保健総合支援センター

〒990-0047 山形市旅籠町 3-1-4 食糧会館4階

電話:023-624-5188 FAX:023-624-5250

E-Mail:sanpo06-kenkou@yamagatas.johas.go.jp

URL : <https://www.yamagatas.johas.go.jp/>

● 産業保健に関する窓口相談、実地相談も行っていますので、ご利用下さい。

山形産業保健
総合支援センター
二次元バーコード

