

「職場のメンタルヘルスのために～

私たち、一人ひとりができること」

平成22年10月22日（金）

沼津市民文化センター

1. はじめに

2. メンタルヘルスとは

3. ストレスの仕組み

4. 私たち、一人ひとりができること

- ・自分のためにできること

- ・みんなのためにできること

- ・組織の一員としてできること

5. おわりに