

鶴岡市こころ元気アップセミナー

# ストレス社会を生き抜く



～前向き変換で明日も笑顔!～

## 講師



慶應義塾大学医学部

ふかい こうた

医師 **深井 航太** 氏

大手企業の産業医として、  
働く人が元気に働きつづけられるよう、  
講演やメンタルヘルス対策にあたっています。

本講演では、各々の思考の特徴を振り返り、  
ストレスを“ポジティブ!”に  
軽減するためのヒントを考えていきます。  
～寸劇をまじえてわかりやすくお伝えします～

### <講師プロフィール>

2009年 産業医科大学卒  
2012年～ 新日鐵住金株式会社 鹿島製鉄所 産業医  
2013年～ 慶應義塾大学医学部 衛生学公衆衛生学教室  
同先端生命科学研究所所員

日時 ▶ 平成 **27**年 **10**月 **23**日(金)

**18:45 ~ 20:30** (18:15開場)

会場 ▶ **出羽庄内国際村** **参加無料**

(鶴岡市伊勢原町8-32 ☎25-3600)

◆駐車場が混み合いますので、できるだけ乗り合いでお越しください。

18:15~受付開始  
メッセージ上映

18:45 開 会  
19:00 講 演  
20:30 閉 会

**要申込み**  
**(先着300人)**

送信先

総合保健福祉センターにこ♥ふる内  
鶴岡市健康課 宛

平成27年度 ころ元気アップセミナー 参加申込書

氏名	所属 又は 町名

FAX番号 **0235-25-7722**

参加申込・問合せ先

総合保健福祉センターにこ♥ふる内 鶴岡市健康課

電話 **0235-25-2111** 内線**364**

FAX **0235-25-7722**



主催: 鶴岡市ころ元気アップセミナー・鶴岡市

共催: 山形県弁護士会、山形県司法書士会、鶴岡地区医師会、  
鶴岡地区薬剤師会、鶴岡公共職業安定所、鶴岡警察署、  
庄内労働基準監督署、庄内保健所、山形県立こころの医療センター、  
鶴岡労働基準協会、鶴岡市社会福祉協議会、鶴岡商工会議所、  
出羽商工会、鶴岡地域産業保健センター、全国健康保険協会山形支部、  
山形いのちの電話、NPO法人山形人権フォーラム、NPO法人ぼらんたす、  
鶴岡市保健衛生推進員連合会、鶴岡市民生児童委員協議会連合会、  
庄内病院、鶴岡市農業協同組合、庄内たがわ農業協同組合、  
鶴岡信用金庫、庄内銀行、山形銀行

後援: 庄内日報社、山形新聞・山形放送