

ウィズコロナのメンタルヘルス

～心の健康のあり方について考える～

R3.10.30研修室



講師 鳥取市保健所
心の健康支援室保健師

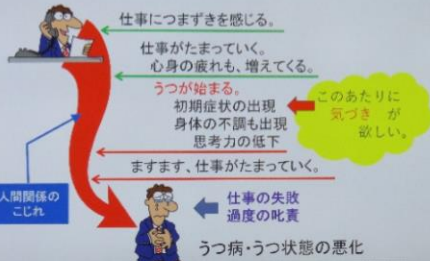
本日の内容

- ストレスについて
- ストレスに上手に対処するために
- こころの健康と睡眠について
- ゲートキーパーについて

講座風景



職場のストレス・サイクル



自殺者の年次推移

