

セルフマネジメント講座（一般・現場リーダー・管理職向け） 日程表

日 時 令和6年10月4日（金）  
 午前10時30分から午後4時  
 場 所 名古屋市中区丸の内2-5-10  
 アイリス愛知 2階「コスモス」

時 間	内 容	講 師 等
10:00～10:30	受 付	
10:30～10:40	事務連絡	
10:40～12:30	1 メンタルヘルス概論 ・本当のメンタルヘルスとは？ ・ストレスやストレッサーとは？ ・メンタル関連のからだの仕組みと主要疾患  2 メンタルヘルス基本行動の紹介① ・体操①（姿勢も含む） ・認知や思考 ・簡易メンタル測定 ・睡眠 ・食事①（食べ方）	公衆衛生医 落合 正浩 氏
12:30～13:30	昼食・休憩（各自）	
13:30～15:30	3 メンタルヘルス基本行動の紹介② ・体操②（呼吸も含む） ・食事②（食べ物） ・住環境 ・コミュニケーション など	公衆衛生医 落合 正浩 氏
15:30～16:00	4 質疑応答など ・参加者の質問や印象に残った内容などを元に追加講話などを行い、講座理解を深めます。	
16:00	閉 講	

※ プログラムは参加者の状況を見ながら進行しますので、順番や内容を変更させていただく場合があります。  
 休憩は、適宜入れさせていただきます。