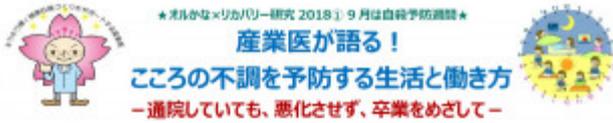


横浜での講演会「産業医が語る！こころの不調を予防する生活と働き方～通院していても、悪化させず、卒業を目指して～」のご案内



産業医とは、企業に対し、医師という立場から、労働者のよりよい健康支援を提案する専門家です。櫻澤医師は、この国の精神医療と薬の問題について現場で直面しており、これ以上被害を広げないための実践や普及啓発をされています。今回の講演では、精神科に行かずに済む【予防】と、行ってからも悪化させず【卒業】を目指して、私たちが生活の中や職場で出来ることを、これまでの実務経験から教えていただきます。今、頑張って働いているかた、これから働くことと想っているかた、予防や卒業について一緒に考えたいかた、福祉・医療・人事関係者など、どなたでも参加できます。ぜひいらしてください！！※前半は講義、後半は特別企画を準備中！！

講師：櫻澤 博文医師 プロフェッショナル産業医サービス 合同会社パラゴン代表
著書「メンタル不調者のための困難・セルフケアガイドブック」等多数（当日は特別販売あり）
1996年産業医科大学医学部卒業後、亀田総合病院にて臨床研修修了。2001年産業医科大学卒業後、修練「産業保健研修コース」修了。その後京都大学大学院に働きながら進学。2008年までに社会健康医学修士号や医学博士号を習得。2005年までに法科大学院に進学しながら世界的コンサルタン企業にて「コンサルタンのコンサルタント」として「ストレス・マネジメント」体系を構築。企業や事業所にて労務・健康管理の質的向上方法として展開中。

2018年9月16日（日）13:30～17:00
会場：横浜市西公会堂 2階・1号会議室 横浜駅から徒歩10分
資料代：1,000円 事前申し込み不要 先着90名
主催・問合せ先：神奈川オルタナティブ協議会【オムカシな】三橋
ai_kana2014@yahoo.co.jp
070-5469-3284（電話に出られない場合がございます）
●【オムカシな】は、ストレス社会で感じる心身の不調を軽減、お悩みを医療や薬は最小限に、お生活の中でできるセルフケアや症状の予防的悪化を防ぐことを目指して活動している、市民団体です。私たちに一緒に、楽しくセルフケア生活、始めてみませんか？

産業医歴28年の医師が本音で語る、こころの不調を予防するための生活と働き方を学ぶ講演会のご案内です。

主催は、全国オルタナティブ協議会の神奈川支部、「神奈川オルタナティブ協議会」です。全国オルタナティブ協議会は、市民の求める福祉・医療の形を模索し、自ら実践していく市民団体です。市民のこころの健康に関する講演会や対話会、各種イベントの開催を通して、市民が自ら知識や情報を取り、医療に頼りすぎず自己決定していくことを推奨しています。

日本では、不調に「なってから」医療にかかるのが当たり前になっており、そうならないための【予防】についての情報や知識を詳しく学べる機会は、なかなか無いのではと思います。

近年、こころの不調で精神科や心療内科にかかる人が増えていますが、3分診療や薬の多さでかえって悪化している人も後を絶ちません。今回は、精神科に行かなくて済む【予防】と、行ってからも悪化させず医療を【卒業】するためにはどうすればよいのか、自分ですぐできる方法などを、ベテラン産業医に教えていただきます。

9月は自殺予防週間もあります。働き方改革も話題となり、今まさに、自分自身でこころの健康を

維持、向上させていく方法を知ること、それを周りの家族や友人、部下、同僚などに伝えていくことが重要な時代ではないかと考えます。自分自身や周りの大切な人が、自殺、過労死、うつ病に至る前に、一緒に予防や卒業について学んでみませんか。

.....

講師：櫻澤 博文医師（プロフェッショナル産業医サービス 合同会社パラゴン代表）
著書：「メンタル不調者のための復職・セルフケアガイドブック」など多数
（当日は特別販売あり）

9月16日（日） 13：30～17：00
横浜市西公会堂 2階 1号会議室にて

事前申込不要 先着90名

※当日、定員を超えた場合には、入場をお断りすることがございます。
ご心配な場合は、早めにご来場ください。

資料代：1,000円のお支払いが必要となります。

.....

お問い合わせ
神奈川オルタナティブ協議会【オルかな】三橋
alternative2014kanagawa@gmail.com
070-5469-3284

Generated by ふれりりプレスリリース
<https://www.prerele.com>