

元気に働く鍵は ストレス解消法

心の健康テーマ講演会



「メンタルヘルスでは人の良いところに焦点を当てることが大切」と話す山本晴義センター長

盛岡

盛岡市の市民団体盛岡ク

ラブ(事務局・大沢会計&人事コンサルタンツ)は29日夜、盛岡市盛岡駅前通のホテルメトロポリタン盛岡本館で、仕事と心の健康をテーマに講演会を開いた。

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンターの山本晴義センター長(70)は心療内科医として講師を務め約110人が聴講した。山本センター長は、うつ病の症状として▽自分を責める▽仕事の能率が落ちる▽不眠などを挙げた。こうした状態が2〜3週間続く場合には受診するよう呼び掛け

た。

充実した毎日を送るポイントとして、自分なりのストレス解消法をたくさん持つようアドバイス。「元気に働くことで職場が明るくなる。労働者の後ろに家族がいることを忘れないでほしい」と訴えた。

盛岡市西松園の自営業若沢陽子さん(56)は「悩みを話すにも勇気が要る。相談しやすい環境づくりが進んでほしい」と願った。

同クラブは1983年から、市民の学びや交流の場として講演会を開き、これまでに400回以上催している。

