

# 健康づくり特別セミナーのご案内

主催：健康保険組合連合会 東京連合会

対象者：健康保険組合加入員 参加費：**無料**

## 第1回

開催日：令和7年1月23日（木）15時～16時15分（講義60分・質疑応答15分）

テーマ：「フッと心が軽くなる！～究極のストレス対処法～」

講師：名越 康文氏（精神科医）



**講義概要**：ストレス社会の現代、すぐにマイナス思考に陥ってしまうことが多く、ギスギスした人間関係に疲れている方も多いと思われます。精神的な疲れにより気分が沈みがちであったり、ちょっとしたことで気分が上がったりすることも多いのではないのでしょうか。精神科医としての豊富な臨床経験をお持ちの名越氏に、自分自身で気持ちをうまくコントロールする方法、日々をしあわせに過ごすためのコツを伝授いただきます。分が沈みがちであったり、ちょっとしたことで気分が上がったりすることも多いのではないのでしょうか。精神科医としての豊富な臨床経験をお持ちの名越氏に、自分自身で気持ちをうまくコントロールする方法、日々をしあわせに過ごすためのコツを伝授いただきます。

**参加方法**：下記のリンクをクリックしてウェビナーに参加してください  
<https://us06web.zoom.us/j/83296514988>  
ウェビナーID：832 9651 4988

