

宮崎統合医療研究会第27回勉強会

I 講演名：「ストレスとうまく付き合おう」



平成27年12月1日からストレスチェックテストの実施が義務化されました。従来、労働者のストレスに長時間労働の過重労働が関与しているという観点から過重労働対策が進められていました。しかしながら、長時間労働への対策のみではメンタルヘルス疾患の発症を防ぐことができないことから、労働の質や職場における人間関係などのサポート力や家庭でのサポートなど総合的な対策が必要となってきました。

今回はストレスが体と心にどのような影響を及ぼすのか、そして**ストレスへの上手な対応法について**一緒に学びたいと思います。

講師：江藤 敏治 先生

(医師・医学博士 宮崎県立看護大学・大学院教授、日本労働安全衛生コンサルタント会宮崎支部理事、宮崎県医師会産業医部会理事)

II 講演名：「マイナス感情をプラスに変える花療法」



自然療法にもいろいろあり、その中の植物療法とは、アロマやハーブ、園芸、森林浴など植物の力を用いて自然治癒力や免疫力を高める療法です。

今回は、その中でもあまり知られていない、花のエネルギーを用いた**フラワーエッセンス**のお話をさせていただきます。

ストレスの多い現代社会で、怒りや悲しみ、不安、自信のなさなどマイナス感情を癒してくれる**パッチフラワーレメディ**。

赤ちゃんから妊婦さんや、お薬を飲んでる方にも併用して使える安心、安全でシンプルな**フラワーエッセンス**です。

講師：外山 三枝 先生

(Diva 代表)

自分のマイナス感情をプラスに変えて心も体も笑顔になりましょう♪

◆日時 2016年11月27日(日) 開場13:00 講演・質疑 13:30～15:30

◆会場 宮崎市清水3丁目6-21 **宮崎中央眼科病院 2階研修室**

◆参加費 500円 (会員参加費無料) ◆定員 50名位まで

◆会員募集中：【年会費】一般1,000円、医療系2,000円)

※FAX (0986-52-1011) 宮崎統合医療研究会事務局に、お申し込み下さい。

●宮崎統合医療研究会 第27回勉強会 参加申込書

参加者氏名	緊急連絡先(電話番号)

★お問い合わせお申し込み：宮崎統合医療研究会事務局 都城東高等学校 坂元、野口 (Tel 0986-52-1010 Fax0986-52-1011) までお申し込みください。

【会場周辺地図】



① ～⑤に駐車スペースがございます。ご来場の方はこちらをご利用ください。