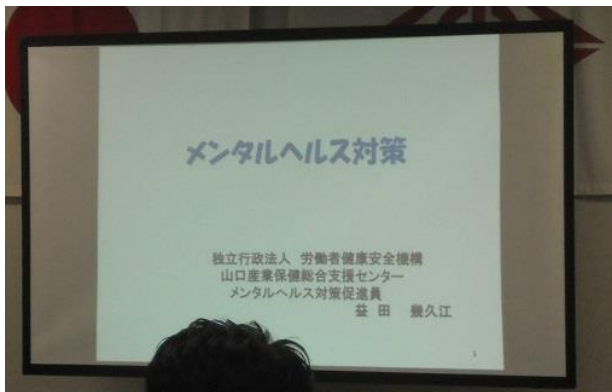


若年労働者向け メンタルヘルスセミナーの様子

平成 28 年 11 月 9 日(水)、山口県産業保健総合支援センターの益田幾久江先生をお招きして「若年労働者向けメンタルヘルスセミナー」をサンデン交通本社にて開催致しました。

サンデン交通とサンデン交通グループ各社の入社1～3年目または20代までの社員を対象にご参加いただきました。

ストレスは多くの方が抱えていると思います。ストレス自体をなくすことは難しいけれど、上手くストレスと付きあっていく為に「睡眠・食事・運動」を十分にとるようにする、考え方の工夫で自分の気持ちをポジティブに変換する、簡単なストレッチでリラックスするなど、「自分の健康は自分で守る」ことの大切さを学びました。



↑ 腕を伸ばして～～ストン、と落とす。血行を促し、筋肉の緊張をほぐすことで、心身のリラックス効果があります。

今後もよりよい職場環境づくりを
目指していきます。

