



★オトナな×リカバリー研究 2018 9 月は自殺予防週間★

## 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、卒業をめざして～



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、頑張っているかた、これから働くことになっているかた、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得「産業保健研修コース」修了。その後京都大学大学院に進学しながら通学。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通学しながら世界的コンサルタント企業にて「コンサルタントのコンサルタント」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：神奈川オトナテア協会の会【オトカナ】三橋

al\_kana2014@yahoo.co.jp

070-54469-3284（電話に出られない場合がございます）

●【オトカナ】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で症状の予防や悪化を防ぐことを普及啓発している、市民団体です。私たちと一緒に、楽しくセルフケア生活、始めてみませんか？



---

alternative2014kanagawa@gmail.com  
070-5469-3284

---

---