

在留邦人の皆様へ

平成23年2月4日
在エチオピア日本国大使館

メンタルヘルス巡回講演のお知らせ

みなさま、お元気ですか？

在エチオピア日本大使館医務官の伊藤です。

【メンタルヘルス】とは何かご存じでしょうか？ こころの健康のことです。

現代の生活ではますます複雑化、高度化しています。一方、価値観の変化や多様化により世代間や同僚、友人との人間関係さらに家族関係も難しいものとなっています。ましてや海外という特殊な生活環境、勤務状況に置かれ、皆様においては様々な影響を受けていらっしゃると思います。

今回、以下の日程で外務省よりメンタルヘルス巡回講演が行われます。

日時：平成23年3月8日（火） 午前11時から約1時間

場所：在エチオピア日本大使館 3階会議室

講師：在フランス日本大使館 吉川 潔 医務官（精神科）

演題：「海外生活の心と健康」

- ・ 精神医学ではストレスをどのように考えるか
- ・ ストレスの軽減で、仕事の能率向上に役立つなど

お時間のある方は是非ご参加ください。

また、特にご希望の方には講演後個別のメンタル相談も行います。

個別面談をご希望の方はお名前と連絡先を2月20日までにご連絡ください。

連絡先：keigo.hosoda@mofa.go.jp

ただし、時間に制限があり、ご要望に答えられない場合があることをご了承ください。

以上

在エチオピア日本国大使館 (代) 011-5511088

警備・領事班 e-mail emb.jpn3@ethionet.et
