

若手社員向けセルフケア研修を実施しました

2月12日、兵庫産業保健総合支援センターの尼子先生をお招きし、若手社員向けのメンタルヘルスセルフケア研修を開催しました。

感謝の気持ちを言葉にして伝えるワークや、マインドフルネスの実践などを通じて、自分自身の健康を大切にすること、そして職場の仲間にも目を向け支え合うことの重要性をあらためて学ぶ機会となりました。

尼子先生、貴重なお話をありがとうございました。

