

# 「医療者の ストレスケアのヒント ～セルフケアの基本& マインドフルネス瞑想の活用～」

講師:奥田 弘美先生

精神科医(精神保健指定医)

日本医師会認定産業医・作家

日時:平成 28 年 11 月 2 日(水)  
17:30～19:30

場所:山口大学医学部  
霜仁会館 3階多目的室



【プロフィール】

平成 4 年山口大学医学部卒。  
精神科医・産業医として都内 20 か所の企業  
で働く人の心身のストレスケアに携わるほ  
か、秋葉原シティクリニックではコーチング  
の手法などを用いてカウンセリングを行っ  
ておられます。著作は 20 冊以上に及びます。

ご講演のタイトルの「マインドフルネス」と  
は、ストレス軽減プログラムとして米国で創  
始された瞑想とヨガを基本とした治療法  
です。ストレスにさらされることの多い医療  
従事者のために、後半には実技指導もしてく  
ださるそうです。奮ってご参加ください。

たんぽぽ保育園の託児サービスを  
行います。

御希望の方は平成 28 年 10 月 19 日迄に  
キャリア支援室までお申込みください。

お問い合わせ・お申込み  
山口大学医学部附属病院  
医療人キャリア支援室

TEL : 0836-85-3137

FAX : 0836-85-2356

E-Mail :

mpros@yamaguchi-u.ac.jp