

# 海外生活のストレスマネジメント



MD. ネットでは、6月から、海外赴任予定者・帯同ご家族の方々を対象に、「海外赴任予定者・帯同ご家族のためのメンタルヘルスセミナー」を開催しました。

国内とは、全く質の違った原因でメンタル面で不調に陥る傾向があることがわかってきました。しかし、これは予防が可能です！

元気に充実した海外生活を送っていただけるよう、「海外生活のストレスマネジメント」にテーマを絞って、海外ならではの心の健康管理方法等についてお話をさせていただきます。

## <セミナーの概要>

1. 海外でどんな病気や症状に気がつけたらいいの？ 意外な病気、意外な原因
2. 「自分は海外生活大丈夫？不安？」はダメ。  
健康診断やストレスチェックとは違った、自分の「海外生活適性」
3. 自分と家族のメンタルマネジメント。  
赴任後6ヶ月で決まる！ 病気知らずでイキイキ過ごすための生活術の極意。
4. 赴任前にこれだけは準備しておきたい、意外な医療的ケア



このような資料をご用意してお待ちいたしております！

ご参加くださった方々の海外生活が2倍も3倍も充実するように。  
ディスカッション交えて、ストレスマネジメント、健康管理のお話をさせていただきます！



開催 東京会場 8月2日（木曜日）PM 2:00～5:00  
MD. ネット オフィス  
（東京都港区赤坂5-2-20赤坂パークビル2F）  
大阪会場 8月3日（金曜日）PM 2:00～5:00  
エル・おおさか（大阪府立労働センター）  
<http://www.l-osaka.or.jp/pages/access.html>

参加費用 おひとり様 5,000円（税別）  
定員になり次第締め切らせていただきます。

講師 渡辺ユキノ

## 8月の研修スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

海外赴任予定者・帯同者向けメンタルヘルス研修

【参加申込用紙】 切らずにFAXを送信してください <受付担当：中屋>

TEL 03-5563-5151 FAX 03-5563-5152 メールアドレス [y.nakaya@md-net.co.jp](mailto:y.nakaya@md-net.co.jp)

御社名 \_\_\_\_\_ 参加会場 東京 大阪

御参加者氏名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_ 御担当者メール \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

参加予定者人数 \_\_\_\_\_ 名

お申し込み受付後、参加者についての情報についておうかがいするために、MD. ネットから御連絡さしあげます。