

日刊宗谷

2025年(令和7年)

4月8日

(火曜日)

購読料1ヵ月1800円
定価1部100円消費税込
日刊(月曜休刊)

購読・広告(営業部)
☎0162-23-5010
記事・写真(編集部)
☎0162-23-5011
FAX0162-23-5012

発行所
稚内市開運2丁目1番8号
株式会社 宗谷新聞社

丹羽建設

心の健康など学ぶ

現場技術員研修会
知識と理解を深め

【浜頓別】丹羽建設(株)では1日、町交流館で

現場技術員研修会を行い、約30人がメンタルヘルスケアとハラスメントに関する知識と理解を深めた。

メンタルヘルスケアとは、主に精神的な疲労やストレス、悩みなどの軽減や緩和、サポートを図ること。講師を務めた町保健福祉課健康づくり係長の工藤美緒氏は「心の健康状態は身体よりも変化が激しい」と強調。ストレスに対する耐性が高いとされる人は要因となる出来事に対する受け方を軽くすることが出来るとし、そ

れには「思考」が大切。大切とした。

(川村竜也)

「出来事に対し1つの考え方にとらわれず、色んな考え方を持てば変換によってストレスを軽くできる」とし、自身を振り返ることも

枝幸町市街地で
熊1頭の目撃

【枝幸】5日午後7時16分頃、枝幸町新港町



丹羽建設のメンタルヘルスケア等の研修