

テレワーカーの皆さん！VDT対策は出来ていますか？  
リフレッシュされた心身で活力溢れる仕事を！

# テレワークのVDT対策セミナー

- 【ねらい】 ①テレワークで問題となるVDTについての基礎知識を学ぶ  
②職場で、家庭で、簡単にできるVDT対策法を学ぶ

【講師】 弊社推薦講師

【カリキュラム】 2時間

時間	テーマ	内容
2時間	※オリエンテーション  <b>I：テレワーカーの健康管理術</b> ① テレワークに求められる健康管理技術 ② テレワーク・ICT活用時代、より一層の心身の健康管理を！  <b>II：テレワーカーのためのセルフケア知識</b> ① 心身一如～こころと身体はつながっている～ ② テレワーク時の作業環境に気を配っていますか？ （テレワークにおける適切な労務管理のためのガイドラインより） ③ VDT症候群とは？  <b>III：VDT対策のための簡単すっきり実技</b>  ① VDT解消のための「すっきり実技」 ② メンタルヘルスのためのリラクゼーション  * その場で出来る手軽で簡単な運動・ワークを行います。  ※修了	  ・近年ビジネスパーソンに「セルフケア」の必要性が求められています。VDT症候群、メンタル問題、などビジネスパーソンを取り巻く健康問題について学ぶ  ・セルフケアを考えてゆく上で知っておかなければならない基礎知識を学ぶ。VDTや生活習慣病対策など、楽しく学んでもありますが、きっちりとその影響を認識して頂きます！  ・職場や家庭で簡単にできる各種解消法を体験し、学んで頂きます。イキイキと活性化された心身を保って頂く為のセルフケアの技術です。  ・腰痛、肩こりなどの身体のすっきり体操から、ストレス対策のリラクゼーションも取り入れます！

\* 適宜、場を見ながら進めますので進行順序は入れ替わる場合もあります。