

# Managing Stress and Improving Wellbeing

ストレスとうまく付き合い心身の健康を向上させる方法



## Presenter

- Darren George/ Kaori Itokazu (Ganjuu Wellbeing Service)
  - Dr. Yamamoto (OIST Health Center)

Find out about the causes and effects of stress and hear about evidence-based ideas to help you improve and maintain wellbeing. Includes a talk by Dr. Yamamoto, OIST Occupational Doctor and Okinawan Psychiatrist about health and career balance based on the characteristics of Okinawa.

ストレスの原因とその影響について、また科学的根拠に基づいた心身の健康を向上させる方法についてお話しします。OIST産業医であり、精神科医の山本先生による、沖縄の環境にあった健康とキャリアのバランスについてのお話もごさいます。是非ご参加ください。

Wednesday 2<sup>nd</sup> November

10:00 – 11:00 (日本語) / 11:00 – 12:00 (In English)

Venue: Lab 4 E01



\* This seminar is open to the whole OIST community  
このセミナーはOISTコミュニティーどなたでも参加可能です  
For more information, please contact us at [ganjuu@oist.jp](mailto:ganjuu@oist.jp)

