



ที่ 18/2564

ข่าวประชาสัมพันธ์  
สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ

**การอบรมออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตคนไทยในญี่ปุ่นในช่วงโควิด-19**

ตามที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ที่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกต่างประสบมา ตั้งแต่ในช่วงปลายปี 2562 ได้ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนในปัจจุบันเป็นอย่างมาก และเกือบทุกคนต้องเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตไปเป็นวิถีชีวิตรูปแบบใหม่ หรือ “New Normal” การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) กับบุคคลต่าง ๆ และการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเคร่งครัด การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดความขัดข้องใจ และความเครียดสะสม อันส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลต่าง ๆ ได้

ที่ผ่านมา สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว สถานกงสุลใหญ่ ณ นครโอซากา และ สถานกงสุลใหญ่ ณ เมืองฟูกูโอกะ ได้ร่วมกันจัด **“โครงการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้แก่คนไทยในญี่ปุ่น”** โดยโครงการแรก ได้อบรม **“เจ้าหน้าที่”** ของสถานเอกอัครราชทูตฯ และสถานกงสุลใหญ่ไทยในญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2564 ผ่านมา ในหัวข้อ **“การสร้างความสุขในการทำงานและการใช้ชีวิต”** เพื่อเสริมสร้างศักยภาพแก่เจ้าหน้าที่ ในการปฏิบัติภารกิจให้บริการประชาชนท่ามกลางวิกฤติ COVID-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยได้รับความอนุเคราะห์จากนายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และเจ้าของเพจ “หมอประเวช ตันติพิวัฒนสกุล” ที่ให้ความรู้และข้อคิดเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เป็นวิทยากรออนไลน์ ทางระบบ Zoom

โดยที่การอบรมดังกล่าวประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว และสถานกงสุลใหญ่ทั้งสองแห่ง จึงเห็นว่า น่าจะขยายโอกาสให้ **“ประชาชนชาวไทยในญี่ปุ่น”** ได้เข้ารับฟังการอบรมสุขภาพจิต จากนายแพทย์ประเวชฯ ซึ่งเป็นวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ เคยเป็นนายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิประจำกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และได้เผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ทั้งภาคเอกชน มาอย่างแพร่หลาย จนเป็นที่รู้จักเป็นอย่างดี

ในการนี้ สถานกงสุลใหญ่ฯ จึงขอเชิญชวนชาวไทยในญี่ปุ่น โดยเฉพาะท่านที่พำนักในภูมิภาคคิวชู โอกินาวะ และจูโกะกุ ที่สนใจ เข้าร่วมการอบรม เพื่อสร้างความสุขและเพิ่มพูนศักยภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ใน 3 หัวข้อ ได้แก่ **“การดูแลสุขภาพตนเองในช่วงโควิด-19”** **“การดูแลผู้อื่นในช่วงโควิด-19”** และ **“เอาชนะความเครียดได้อย่างไร”** และท่านสามารถเข้าร่วมทั้ง 3 หัวข้อ หรือ หัวข้อใดหัวข้อหนึ่งที่ท่านสนใจได้ ผ่านระบบออนไลน์ (ระบบ Zoom) โดย **“ไม่มีค่าใช้จ่าย”** ดังนี้

1. วัน เวลา : วันเสาร์ที่ 29 พฤษภาคม 2564 เวลา 11.00 - 12.30 น. (ตามเวลาญี่ปุ่น)  
หัวข้อ : **“การดูแลสุขภาพตนเองในช่วงโควิด-19”**  
ผู้เข้าร่วม : เครือข่ายอาสาสมัคร และประชาชนที่สนใจ  
การลงทะเบียน : ลงทะเบียนสมัครเข้าร่วมการอบรมผ่านลิงก์ด้านล่าง

[https://docs.google.com/forms/d/1Lm8MXO3OiWkiRv0kPY4pWvO\\_YSH\\_RJ8a-j\\_pg2EYb0/edit?usp=shari](https://docs.google.com/forms/d/1Lm8MXO3OiWkiRv0kPY4pWvO_YSH_RJ8a-j_pg2EYb0/edit?usp=shari)

ช่องทางการอบรม : แอปพลิเคชัน Zoom Meeting  
ID : 837 6001 9269  
Passcode : 954480

2. วัน เวลา : วันอาทิตย์ที่ 30 พฤษภาคม 2564 เวลา 11.00 - 12.30 น. (ตามเวลาญี่ปุ่น)  
หัวข้อ : **“การดูแลผู้อื่นในช่วงโควิด-19”**  
ผู้เข้าร่วม : เครือข่ายอาสาสมัคร และประชาชนที่สนใจ  
การลงทะเบียน : ลงทะเบียนสมัครเข้าร่วมการอบรมผ่านลิงก์ด้านล่าง  
<https://docs.google.com/forms/d/1U4OgzyukSledVl9N-VffkermRB9Ku-1-4yi1a19G9AO/edit?usp=sharing>  
ช่องทางการอบรม : แอปพลิเคชัน Zoom Meeting  
ID : 859 4924 8517  
Passcode : 088917
3. วัน เวลา : วันเสาร์ที่ 5 มิถุนายน 2564 เวลา 10.30 - 12.30 น. (ตามเวลาญี่ปุ่น)  
หัวข้อ : **“เอาชนะความเครียดได้อย่างไร”**  
ผู้เข้าร่วม : นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป  
การลงทะเบียน : ไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนล่วงหน้า  
ช่องทางการอบรม : แอปพลิเคชัน Zoom Meeting  
ID : 919 6538 6031  
Passcode : th2021

จึงขอประชาสัมพันธ์มาเพื่อทราบโดยทั่วกัน

-----

20 พฤษภาคม 2564

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว

ร่วมกับ

เครือข่ายคนไทยในญี่ปุ่น (TNJ)

ขอเชิญอาสาสมัครและคนไทยในญี่ปุ่นผู้สนใจ

เข้าร่วมอบรมออนไลน์ผ่านโปรแกรม **ZOOM**

## “การช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีความสุข”



วัตถุประสงค์ : เพื่อสร้างความสุขและเพิ่มพูนศักยภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต



29 พ.ค. 2021

Meeting ID : 837 6001 9269

Passcode : 954480

เวลา : 11:00-12:30 (ญี่ปุ่น)

เปิดห้องชม : 10:30

สมัครได้ทันที



30 พ.ค. 2021

Meeting ID : 859 4924 8517

Passcode : 088917

เวลา : 11:00-12:30 (ญี่ปุ่น)

เปิดห้องชม : 10:30

สมัครได้ทันที



หัวข้อการอบรม

วันเสาร์ที่ 29 พ.ค. 21


- การดูแลสุขภาพตนเองในช่วงโควิด

วันอาทิตย์ที่ 30 พ.ค. 21

- การดูแลผู้อื่นในช่วงโควิด



โดย นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
อดีตนายแพทย์ทรงคุณวุฒิกรมสุขภาพจิต

 : หมอประเวช ตันติพิวัฒนสกุล

 : ปลดล็อกกับหมอเวช





สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงโตเกียว

<http://site.thaembassy.jp> E-mail: [rtetokyo.seminar2021@gmail.com](mailto:rtetokyo.seminar2021@gmail.com) Facebook: [rtejapan](https://www.facebook.com/rtejapan)

ขอเชิญคนไทยในญี่ปุ่น  
เข้าร่วมฟังบรรยายออนไลน์ผ่านระบบ  VIDEO SEMINAR  
เพื่อการสร้างความสุข เพิ่มพูนศักยภาพในการทำงานและใช้ชีวิต

หัวข้อ

# “เอาชนะความเครียดได้อย่างไร”

วันเสาร์ที่ 5 มิถุนายน 2564 เวลา 10.30 - 12.30 น. (เวลาท้องถิ่นในประเทศญี่ปุ่น)

ฟังบรรยายออนไลน์ผ่าน



Meeting ID: 919 6538 6031  
Passcode: th2021

เนื้อหา: การจัดการความเครียด

- ความเครียดจากวิกฤต COVID-19
- อาการซึมเศร้า
- ความเครียดจากการใช้ social media และสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ
- ความเครียดในการเรียน(สำหรับนักเรียนนักศึกษา)

ขั้นตอนการใช้  
ZOOM



วิทยากรโดย  
นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
จิตแพทย์ และอดีตนายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต

Facebook: หมอประเวช ตันติพิวัฒนสกุล  
Youtube: ปลดล็อกกับหมอเวช  
twitter @morprawate



รับชมย้อนหลังทาง  
<http://youtube.com/user/royalthaiembassy>



แบบสำรวจความพึงพอใจ  
และข้อคิดเห็น

