

## プログラム

ストレスとは誰もが無縁ではいられませんが、特に女性にはホルモンバランスの変化や、結婚・出産などライフイベントにより環境が変わるなど特有のストレスもあります。

女性が能力を発揮し生き生きと働き続けるために、ストレスを知り、上手に対処する方法を学んでみませんか。

- はじめに
- 第1部 講演（60分）
  - ・ 女性の一生とホルモンバランスの変化
  - ・ 女性特有のストレス原因
  - ・ セルフチェックとセルフケア
  - ・ 専門相談機関へのかかり方
  - ・ 働く女性に起こりやすいメンタル不調
  - ・ メンタル不調に対する一般的治療
- 第2部 交流会（20分）  
講師を交えた自由な質疑応答など
- おわりに

## 講師



関東労災病院 産婦人科医師  
星野 寛美氏

関東労災病院「女性医師による働く女性専門外来」を2001年の開設当初より担当。体の不調のみならず、職場での悩みの相談にも対応。この外来での2000人以上の方の診療を踏まえ、働く女性の健康課題について、情報を発信している。川崎市内保健所にて女性を対象とした健康相談も担当。「働く女性の健康応援サイト」(厚生労働省委託事業)開設(2021年1月)に際し監修等を担当。

## 埼玉産業保健総合支援センターからのお知らせ

当センターでは、産業保健スタッフの活動へのサポートや小規模事業場の事業者やそこで働く人への産業保健サービスを通じて、全ての人が健康で元気に働けることを目指しています。支援事業はすべて無料です。是非ご利用ください。



埼玉産業保健総合支援センター 検索

## 女性キャリアセンターからのお知らせ

当センターでは、面談・オンラインによるキャリアカウンセリングや各種イベント、セミナー、求人検索、求人紹介など多数のメニューをご用意しております。



女性キャリアセンター 検索

## お願いとお知らせ

- ・ マスク着用でのご受講、体温測定へのご協力をお願いいたします。
- ・ 発熱等の症状がある方、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。
- ・ 託児はございません。
- ・ お子さま同伴での受講はできません。
- ・ プラごみ削減のため、マイボトルの利用をお願いいたします。
- ・ ペットボトル飲料をお持ち込みの場合は分別へご協力ください。
- ・ 新型コロナウイルスの影響により、セミナーの中止、延期や内容・定員が変更になる場合があります。詳細につきましては、決定次第、ホームページでお知らせします。
- ・ 荒天等により中止する場合は、実施日前日18時までにホームページでお知らせします。



## 会場

埼玉県さいたま市中央区新都心2-2  
ホテルブリランテ武蔵野4階



JR北与野駅 徒歩6分/JRさいたま新都心駅 徒歩5分

主催：埼玉県

共催：埼玉産業保健総合支援センター