

プログラム

誰もが无缘でいられないストレスとの向き合い方・対処法について、働く女性のメンタル不調の事例を交えながら、御紹介します。

女性が自分らしく能力を発揮し、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
- 講演（60分）
 - ・ 働く女性に起りうるメンタル不調
 - ・ メンタル不調に対する一般的治療
 - ・ 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
- 質問コーナー（20分）
講師を交えた質疑応答など
- おわりに

講師



臨床心理士・公認心理師 星野 ゆかり 氏
病院の精神科でカウンセリングや心理査定に従事。埼玉産業保健総合支援センターではカウンセリングを担当する相談員。企業の医務室にも複数勤務。過去には緩和ケア、高齢者施設、保健所、学校など幅広い現場経験を持つ。

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。是非ご活用ください。

埼玉県 産保センター [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](#)



埼玉県「女性の『働く』を応援するワンストップサイト」のお知らせ

働く女性、働きたい女性の抱える様々な疑問、悩み、関心に対してワンストップで情報提供を行うサイトです。ご活用ください。

埼玉県 女性 ワンストップ [検索](#)



オンラインセミナーについて

- ・ オンラインでのセミナーは、Zoomを利用して行います。
- ・ PC、タブレット、スマートフォンを使ってご参加いただきます。
- ・ インターネット接続環境が必要となります。
 - ※ Zoomの操作方法については、Zoom公式ホームページをご覧ください。
- ・ 通信料は自己負担となります。
- ・ お申込みいただいた方のみ受講いただけます。（企業内での全体視聴はご相談ください）
- ・ 複数端末からの受講は禁止いたします。
- ・ セミナー内容の録音録画、web等外部への公開は固くお断りいたします。
- ・ こちらのセミナーは受講証明書が発行されません。予めご了承ください。



主催：埼玉県

協力：埼玉産業保健総合支援センター