

令和3年度女性活躍推進事業

ライブ配信 (無料)

要事前申込み

働く女性のメンタルヘルス講演会

# 心とからだの健康を保つ

～私らしく働くためのメンタルヘルスケア～

長引く新型コロナウイルスの感染拡大により、不安やストレスを感じていませんか。在宅勤務の増加など働き方や生活環境の変化、家事・育児の負担など、様々なストレスを抱えていませんか。

ストレスを長い間受け続けると、心身の不調につながります。

身体からの不調のサインを見逃さず、こまめに自分をケアすることで心身ともに健康に働き続けていきましょう。

内容

- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響が及ぼす働く女性にかかるストレス
- ・ストレスとその仕組みを学ぶ
- ・メンタル不調時に身体に現れる様々なサインとは
- ・心身ともに健やかに働き続けるために日頃から気を付けること、セルフケアの方法

講師

おりと よしこ  
織戸 宜子 さん

精神科保健指定医  
精神科専門医  
内科医



日時

令和4年3月5日(土) 14時～15時

対象

どなたでもご参加いただけます (無料)

開催方法

【Zoomウェビナー】にてライブ配信

申込方法

要事前申込 以下の申込用URLからお申込みください。  
<https://twp-idcorp.com/mental/>  
右のQRコードからもお申込みいただけます。



申込締切日: 3月1日(火)まで

