

令和4年度女性活躍推進事業「働く女性のメンタルヘルス講演会」

対人関係のストレスから 私を守るための 職場コミュニケーション

ライブ配信
無料
要事前申込

職場の対人関係で

ストレスを感じていませんか？

健やかなメンタルヘルスを保ちながら

働くためのヒントをお伝えします。



日時

令和5年 **3月4日(土)** 14:00～15:40

開催方法

Zoomウェビナーによるライブ配信(参加無料)

対象

・働いている女性
・テーマに関心のある方 など

内容

講座①

「働く女性が対人関係で ストレスを感じがちなのはなぜ？」

- ・働く女性を取り巻く現状
- ・よくある相談と対処法

講師 **田中 遥さん**

たなか はるか
医療法人ベスリ会
ベスリクリニック院長



講座②

「私も相手も大事にする 職場コミュニケーション」

- ・アサーティブ・コミュニケーションとは
- ・対人関係のストレスを減らすために

講師 **森田 汐生さん**

もりた しおむ
NPO法人アサーティブジャパン
代表理事



講師2人によるまとめ

- ・ストレスから私を守るためにできること ほか

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://req.qubo.jp/mental/form/VZdvdUsD>

申込締切 **令和5年2月28日(火)**

▼QRコードはこちら



申込みの際に記載いただいたメールアドレスに視聴URLをお送りいたします。

3月2日(木)までに届かない場合は、裏面問合せ先までお問合せください。

当日は、そのURLをクリックいただき、ご入室ください。視聴にかかる通信費は視聴する方の負担となります。講演会の内容の録画、録音、無断転載は禁止します。

令和4年度女性活躍推進事業「働く女性のメンタルヘルス講演会」

対人関係のストレスから 私を守るための 職場コミュニケーション



●プロフィール



たなか はるか
田中 遥さん

医療法人ベスリ会ベスリクリニック院長。日本医師会認定産業医。
東京慈恵会医科大学卒業後、聖隷浜松病院にて勤務、その後医療法人ベスリ会ベスリクリニックに参画、
2019年より院長を務める。働くビジネスマン、ビジネスウーマンのメンタルケアに従事している。
著書にベスリクリニック監修『おうちメンタルケア入門 不安をそっと手放す方法』(主婦の友出版社)がある。



もりた しおむ
森田 汐生さん

NPO法人アサーティブジャパン代表理事。
一橋大学卒業後、イギリスの社会福祉法人でソーシャルワーカーとして勤務。その間、イギリスでのアサー
ティブの第一人者、アン・ディクソン氏のもとでアサーティブ・トレーナーの資格を取得。
主な著書に『「あなたらしく伝える」技術』(産業能率大学出版部)、『なぜ、身近な関係ほどこじれやすいの
か』(青春出版社)など多数。

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://req.qubo.jp/mental/form/VZdvsUsD>



◀こちらのQRコードからも
お申込みいただけます。

申込
締切

令和5年**2月28日(火)**

●Zoomウェビナー視聴方法

- ・視聴可能デバイス: パソコン、スマートフォン、タブレット
- ・スマートフォン、タブレットでご視聴の方は、事前にZoomアプリのダウンロード、インストールをお願いします。
- ・なるべく接続状況が安定した環境でご視聴ください。Wi-Fiより有線接続を推奨いたします。
- ・申込みの際に記載いただいたメールアドレスにZoomの視聴URLをお送りいたします。当日は、そのURLをクリックいただき、ご視聴ください。
- ・視聴にかかる通信費は視聴する方の負担となります。
- ・講演会の内容の録画、録音、無断転載は禁止とします。

アンケートご記入のお願い

視聴終了後は簡単なアンケートにご協力ください。
自動でアンケート画面に切り替わりますので、ご回答をお願いいたします。

- ・本申込みに提供された個人情報は、当講演会の運営目的にのみ使用し、他の目的で使用することはありません。
- ・災害等の不測の事態で講演会が中止になった場合、メール又は電話でお知らせするとともに当プラザHPでも周知しますので、ご確認ください。

問合せ先

「働く女性のメンタルヘルス講演会」事務局(株式会社ディヴォーション内)
TEL: 03-6804-6583 E-mail: mental@devotion-japan.com

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

R70
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用