



ライブ配信  
**無料**  
要事前申込  
手話通訳あり

# “私のストレス”と 上手に付き合う セルフケア

※  
マインドフルネス  
体験あり

なんだか毎日つらいと感じるのは、「自分のストレス」を理解していないからかも。

健やかに過ごすために、心がちょっぴり楽になる自分に合ったケア方法を見つけてみませんか？

※マインドフルネスは、今ここでの体験に評価や判断をすることなく注意を向ける方法。  
不安などのストレス反応の軽減のほか、集中力や創造力にも効果がみられます。

## 令和7年 3月2日(日) 14:00~15:55

開催  
方法

Zoomウェビナーによるライブ配信

内容

- ・働く女性が「つらい」と感じるには訳がある
- ・「私のストレス」を整理する
- ・「私のストレス」のケア方法を見つける
- ・「私のストレス」と上手に付き合うコツ

対象

- ・働いている女性
- ・企業の人事担当者などテーマに関心がある方

講師



せきや ゆき  
関屋 裕希さん

臨床心理士・公認心理師・  
キャリアコンサルタント

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://form.qubo.jp/mental>  
お申込みの際に事前質問を受け付けます。

▼QRコードはこちら



申込  
締切

令和7年2月25日(火)



令和6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」

ライブ配信  
**無料**  
要事前申込  
手話通訳あり

# “私のストレス”と 上手に付き合うセルフケア

## プロフィール



せきや ゆき  
**関屋 裕希さん**

博士（心理学）・臨床心理士・公認心理師・キャリアコンサルタント。  
東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座特任研究員。  
早稲田大学文学部心理学専攻卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科  
発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて勤務。2022  
年より現プロフィール。  
専門は、産業精神保健（職場のメンタルヘルス）であり、主に、ポジティブ  
心理学、組織心理学、認知行動的アプローチの知見を活用して、従業員や管  
理監督者向けのワーク・エンゲイジメントやウェルビーイング向上プログラ  
ムの開発に従事している。業種や企業規模を問わず、メンタルヘルスに関す  
る講演、ストレスチェックをはじめとする企業の組織的なメンタルヘルスや  
健康経営施策に関するコンサルティング、執筆活動を行っている。  
著書に『感情の問題地図』、『モチベーションの問題地図』（技術評論社）他

## 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://form.qubo.jp/mental>  
お申込みの際に事前質問を受け付けます。



◀ 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7年2月25日(火)

## Zoomウェビナー視聴方法

- ・パソコン、スマートフォン、タブレットでご視聴いただけます。
- ・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と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。
- ・お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。
- ・2月28日(金)までに届かない場合は、下記問合せ先までお問い合わせください。
- ・視聴にかかる通信費は視聴する方の負担となります。
- ・講座内容の録画、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、ご回答をお願いします。

- ・本申込に提供された個人情報、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](mailto:mental@devotion-japan.com)

