

働く女性の ポジティブ メンタルヘルス

ストレスチェックによって、メンタルヘルスはセルフケア重視の時代となりました。しかし、働く女性は、仕事と家庭の両立等の環境を背景に、自分自身の体調変化を後回しにして、頑張りすぎる傾向があります。今回は、医療機関とEAP会社が提唱する、働く人のメンタルヘルスに特化した、心とからだの健康向上リゾート保健農園ホテル「フフ山梨」の設立から4年を経て、講師が取り組む新しいセルフケアを、演習を交えて伝授します。

【講演】自分の「からだの声」を聴く方法

株式会社グリーンドック 取締役
保健農園ホテル「フフ山梨」プログラムディレクター 春日 未歩子 氏

- 「フフ山梨」設立の経緯・自然環境での実践プログラム
- 働く女性の ポジティブ メンタルヘルス ～ストレスを感じて それを活かす～



【演習】ニーズを探り 気づきに繋げる これからのセルフケア支援

春日 未歩子 氏

独立行政法人労働者健康安全機構 産業保健・賃金援護部
産業保健アドバイザー 菅野 由喜子 先生(メンタルヘルス担当)

- 身体と感情の結びつき
- セルフケア支援の手法

内容 14:00～ ご挨拶、講師プロフィールご紹介
14:15～ 講演
15:45～ 演習 16:45～ 質疑応答 ほか

日時 2017年3月3日(金)14:00～17:00
(受付13:30より)

参加費 無料 **定員** 50名

会場 伊藤忠商事(株) 東京本社 会議室
〒107-8077 東京都港区北青山2丁目5番1号



●講師プロフィール
春日 未歩子先生 (精神保健福祉士)

1996年 医療法人翠会 成増厚生病院 心理室
2000年 同法人 こころのクリニックなります
2005年 株式会社ジャパンEAPシステムズ
統括スーパーバイザー
2010年 現職

日本精神保健福祉士協会 認定スーパーバイザー
日本産業精神保健学会 編集委員
NPO森林セラピーソサエティ 森林セラピー検定講師
一般社団法人SST普及協会 認定講師 ほか

スマホからの
申し込みはコチラ



お申し込み先・お問い合わせ

女性の健康支援チーム 担当：五十嵐

e-mail : wcc-joshibu@wellcoms.jp

tel : 03-6858-3264

銀座線 外苑前駅

4a出口より 徒歩1分

銀座線 半蔵門線 大江戸線

青山一丁目駅

1番出口より 徒歩5分