

令和5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」

＼ありのままの自分を認める！/ 折れない、ブレない 「自分」の育て方

「何だか自分に自信が持てない…」と悩んでいませんか？

そんな気持ちとの付き合い方を知り、

前向きに働き続けるためのヒントをお伝えします。

ライブ配信
無料
要事前申込

手話通訳あり

日時

令和6年 **3月3日(日)** 14:00～15:20

開催方法

Zoomウェビナーによるライブ配信

対象

- ・働いている女性
 - ・企業の人事担当者など
- テーマに関心のある方

内容

- ・なぜ多くの働く女性が自分に自信が持てないのか
- ・自信を持って働く自分をつくるためにできること
- ・前向きに働き続けるためのセルフケア

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/adOr8JZt>

お申込の際に事前質問を受け付けます。

申込締切 令和6年2月27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。
2月29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、お送りしたURLからご入室ください。
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。

講師

すずき ゆうすけ

鈴木 裕介さん

秋葉原内科saveクリニック
院長・心療内科医

「がんばることをやめられない
コントロールできない感情と
「トラウマ」の関係」等、著書多数



令和5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」

ありのままの自分を認める！ / 折れない、ブレない 「自分」の育て方

●プロフィール

すずき ゆうすけ
鈴木 裕介さん (秋葉原内科saveクリニック院長)

内科医・心療内科医・産業医・公認心理師。

2008年高知大学卒。内科医として高知県内の病院に勤務。研修医時代に経験した近親者の自死をきっかけに、メンタルヘルスに深く携わるようになる。一般社団法人高知医療再生機構にて医療広報や若手医療職のメンタルヘルス支援などに従事。2015年よりハイズ株式会社に参画、コンサルタントとして経営視点から医療現場の環境改善に従事。

2018年、「セーブポイント(安心の拠点)」をコンセプトとした秋葉原内科saveクリニックを開院、院長に就任。身体的な症状だけでなく、その背後にある種々の生きづらさ・トラウマを見据え、心と身体をともに診る医療を心がけている。その実践で得た知見をより社会に活かすために起業し、企業のメンタルヘルス対策のコンサルティングや執筆・講演活動も積極的に行っている。

主な著書に『がんばることをやめられない コントロールできない感情と「トラウマ」の関係』(KADOKAWA)、
『我慢して生きるほど人生は長くない』『心療内科医が教える本当の休み方』(アスコム)がある。



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/adOr8JZt>

お申込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6年2月27日(火)

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。

●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。

- ・ 本申込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。

270
古紙パルプ配合率70%再生紙を使用