

参加無料

# 職場のメンタルヘルスケア ～男女の性ホルモンの影響～

幅広い知識と経験を基に、ストレスに関する知識やセルフケアの方法をセミナーを通じて分かり易くお伝えします。

さらに、日本では数少ない男女の更年期を視野に入れた健康経営に関する情報提供を行います。

【プログラム】

1. 働く人の心身の健康を左右する男女の性ホルモン知ろう
2. 職場のメンタルヘルスケアが必要なわけ
3. ストレスの正体と影響
4. 職場ストレスを和らげる
  - ①セルフケア  
働く人自身による取り組み
  - ②ラインケア  
管理監督者による取り組み
  - ③職場みんなでできる取り組み



講師 **石丸 律子** (MINIX woman healthcare design 主宰)

## プロフィール

- ・看護師として21年の病院勤務を経て、その後10年間看護師教育に携わる。  
自身が長い間、更年期症状に苦しんだ経験や学びから、その時期の過ごし方や働き方をセミナーを通じて伝えている。
- ・日本更年期と加齢のヘルスケア学会認定・シニアメノポーズカウンセラー
- ・佐賀大学大学院医学系研究科修士課程看護学専攻修了（研究領域：職場のメンタルヘルスケア）

## 【現職】

- ・佐賀県看護連盟副会長

日時 **令和6年7月26日（金） 14:00～16:00**

会場 **唐津商工会館5階ホール（唐津市大名小路1番54号）**

\* 商工会館には駐車場はございません

対象 唐津市内の小規模事業者及び当所会員事業所 定員 30名

参加のお申し込みは、下記受講申込書に必要事項をご記入の上、当所宛にFAX送信して下さい

FAX:0955-72-5146

受講申込書

事業所名		
参加者名		
連絡先	所在地	
	TEL	FAX

ご記入頂きました個人情報は慎重に取り扱い、本セミナーの各種連絡・参加者名簿作成の為に利用します

お申込み・お問い合わせ 唐津商工会議所 経営支援課 セミナー担当

〒847-0012 佐賀県唐津市大名小路1番54号 TEL0955-72-5141 FAX 0955-72-5146

参加無料

# 職場のメンタルヘルスケア ～男女の性ホルモンの影響～

幅広い知識と経験を基に、ストレスに関する知識やセルフケアの方法をセミナーを通じて分かり易くお伝えします。

さらに、日本では数少ない男女の更年期を視野に入れた健康経営に関する情報提供を行います。

【プログラム】

1. 働く人の心身の健康を左右する男女の性ホルモン知ろう
2. 職場のメンタルヘルスケアが必要なわけ
3. ストレスの正体と影響
4. 職場ストレスを和らげる
  - ①セルフケア  
働く人自身による取り組み
  - ②ラインケア  
管理監督者による取り組み
  - ③職場みんなでできる取り組み



講師 **石丸 律子** (MINIX woman healthcare design 主宰)

## プロフィール

- ・看護師として21年の病院勤務を経て、その後10年間看護師教育に携わる。自身が長い間、更年期症状に苦しんだ経験や学びから、その時期の過ごし方や働き方をセミナーを通じて伝えている。
- ・日本更年期と加齢のヘルスケア学会認定・シニアメノポーズカウンセラー
- ・佐賀大学大学院医学系研究科修士課程看護学専攻修了(研究領域:職場のメンタルヘルスケア)

【現職】

- ・佐賀県看護連盟副会長

日時 **令和6年7月26日 (金) 14:00～16:00**

会場 **唐津商工会館5階ホール (唐津市大名小路1番54号)**

\* 商工会館には駐車場はございません

対象 唐津市内の小規模事業者及び当所会員事業所 定員 30名

参加のお申し込みは、下記受講申込書に必要事項をご記入の上、当所宛にFAX送信して下さい

FAX:0955-72-5146

受講申込書

事業所名		
参加者名		
連絡先	所在地	
	TEL	FAX

ご記入頂きました個人情報は慎重に取り扱い、本セミナーの各種連絡・参加者名簿作成の為に利用します

お申込み・お問い合わせ 唐津商工会議所 経営支援課 セミナー担当

〒847-0012 佐賀県唐津市大名小路1番54号 TEL0955-72-5141 FAX 0955-72-5146