

女性産婦人科医が講演！



# 働く女性の メンタルヘルス セミナー

無料  
予約制

令和4年11月11日 金

18:00～19:30

女性特有のストレス  
を知り、上手に対処  
する方法を学んでみ  
ませんか

対象

働きたい女性  
働いている女性

形式

オンライン (Zoom)

申込

11月9日(水)17時 締切  
電子申請でお申込みください

右側の二次元コード または  
下記のURLからお願いします



※ お申込みにあたり、いただいた個人情報は当事業の運営実施のみに使用し、  
それ以外の目的には使用しません。

詳細は  
裏面へ



埼玉県マスコット  
コバトン&さいたまっち

お問合せ先

埼玉県産業労働部 人材活躍支援課 女性活躍支援担当

TEL 048-830-4541 E-mail a4540-09@pref.saitama.lg.jp

URL : <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0816/jyosei-onestopservice.html>

## プログラム

ストレスとは誰もが無縁ではられません、特に女性にはホルモン状態の変化や、結婚・出産などライフイベントにより環境が変わるなど特有のストレスもあります。

女性が能力を発揮し生き生きと働き続けるために、ストレスを知り、上手に対処する方法を学んでみませんか。

- はじめに
- 講演（60分）
  - ・ 女性の一生とホルモンの変化
  - ・ 女性特有のストレス要因
  - ・ セルフチェックとセルフケア
  - ・ 専門相談機関へのかかり方
  - ・ 働く女性に起こりやすいメンタル不調
  - ・ メンタル不調に対する一般的治療
  - ・ 近年の婦人科関連のトピックス
- 質問コーナー（20分）  
講師を交えた質疑応答など
- おわりに

## 講師



関東労災病院 産婦人科医師 星野 寛美 氏

関東労災病院「女性医師による働く女性専門外来」を2001年の開設当初より担当。

体の不調のみならず、職場での悩みの相談にも対応。

この外来での2,500人以上の方の診療を踏まえ、働く女性の健康課題について、情報を発信している。

「働く女性の健康応援サイト」(厚生労働省委託事業)や各種健康情報サイトや冊子の監修を担当。

## 埼玉産業保健総合支援センターからのお知らせ

当センターでは、産業保健スタッフの活動へのサポートや小規模事業場の事業者やそこで働く人への産業保健サービスを通じて、全ての人が健康で元気に働けることを目指しています。支援事業はすべて無料です。是非ご活用ください。

埼玉産業保健総合支援センター

検索



## 女性キャリアセンターからのお知らせ

当センターでは、面談・オンラインによるキャリアカウンセリングや各種イベント、セミナー、求人検索、求人紹介など多数のメニューをご用意しております。

女性キャリアセンター

検索



## 埼玉県「女性の『働く』を応援するワンストップサイト」のお知らせ

働く女性、働きたい女性の抱える様々な疑問、悩み、関心に対してワンストップで情報提供を行うサイトです。ご活用ください。

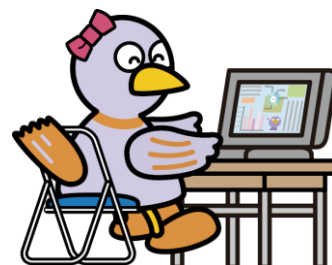
埼玉県 女性 ワンストップ

検索



## オンラインセミナーについて

- ・ オンラインでのセミナーは、Zoomを利用して行います。
- ・ PC、タブレット、スマートフォンを使ってご参加いただきます。
- ・ インターネット接続環境が必要となります。  
※ Zoomの操作方法については、Zoom公式ホームページをご覧ください。
- ・ 通信料は自己負担となります。
- ・ お申込みいただいた方のみ受講いただけます。
- ・ 複数端末からの受講は禁止いたします。
- ・ セミナー内容の録音録画、web等外部への公開は固くお断りいたします。
- ・ こちらのセミナーは受講証明書が発行されません。予めご了承ください。



主催：埼玉県

共催：埼玉産業保健総合支援センター