

働く女性の メンタルヘルス セミナー

無料
予約制

女性に起こりうる
メンタル不調を知り、
対処する方法を学ん
でみませんか

日時

令和6年11月21日(木)
18:30～20:00

対象

働きたい女性
働いている女性
企業の管理職・人事労務
担当の方

形式

オンライン (Zoom)

申込

11月14日(木) 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

☎ 048-830-4541 ✉ a4540-09@pref.saitama.lg.jp

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

プログラム

誰もが抱えるストレスの問題。中には環境やライフステージで変化する女性特有の要因もあります。

そんなストレス要因や、メンタル不調との向き合い方や、女性が自分らしく能力を発揮し、生き生きと働き続けるための対処法を学んでみませんか。

- はじめに
- 講演（60分）
 - ・ 女性特有のストレス要因
 - ・ 働く女性に起こりやすいメンタル不調
 - ・ 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
- 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



古谷しづか

保健師／キャリアコンサルタント

看護師、産業保健師を経て起業。
埼玉産業総合支援センターの登録保健師として働きながら、女性向けに“私らしいキャリア”をサポートするセミナーや講座、個別相談を行っている。
日経xwoman、公的機関等での登壇多数。
埼玉県在住、3兄弟の母。

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。

埼玉県 産保センター

検索



埼玉県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

協力：埼玉産業保健総合支援センター