

加齢なんて怖くない！いつまでも若々しく 健やかに

働く女性の健康課題

日々の悩みとの付き合い方を学ぶ がんばる女性を応援!!セミナー

女性のライフステージならではの
不調、こじらせることの危険性、
心の健康（メンタルヘルス）や
気持ちの衰え等お困りの方必見！



開催日時 2023年12月6日（水）
19:00～20:00

参加費 無料

定員 100名（先着順）

会場名 zoomによる
オンライン配信

第1部

19:00～19:30

講師：星野 寛美先生
（産婦人科医師。厚労省：働
く女性の心とからだの応援サ
イト監修）

女性ホルモンを知って、健やかに。
キレイを磨くヒント。

第2部

19:30～19:55

講師 茂貫 尚子先生
（公認心理師・臨床心理士）

自分の「ペース」（時間）と
「スペース」（空間）を大切にすること
からはじまるセルフケア

第3部

19:55～20:00

こころの健康サービス「RHYTHM」のご紹介 共和薬品工業(株)

申込締切
12/1(金)

セミナーに関するお問合せ・お申込

新規事業開発室 セミナー事務局まで（氏名/所属/メールアドレス明記）

TEL：06-6210-2248 MAIL：info-newbusiness@kyowayakuhin.co.jp

主催 共和薬品工業株式会社

申込はこちら



第1部 プログラム

ストレスとは誰もが無縁ではいられません、特に女性にはホルモンバランスの変化や、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。

● 第1部 講演 (30分)

- ・ 女性の一生とホルモンの変化
- ・ 女性特有のストレス原因
- ・ セルフチェックとセルフケア
- ・ 医療相談機関へのかかり方
- ・ 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治療



第2部 プログラム

仕事、家事、子育て、介護などの負荷により、働く女性にとって心身の調和を保ちながら生活することは容易なことではありません。職場や家族の協力を得られていても、なお大変であるため「仕方がない」と我慢と要領で乗り切ろうと、さらに無理をしていませんか？その生きづらさには、これまでの社会の中で身に付けてきた「心の生活習慣」も影響しているかもしれません。ここではその背景にある本当の理由を知り、自分を労わるためのヒントをお伝えします。

● 第2部 講演 (25分)

- ・ 働く女性の日常あるある
- ・ ストレスとなる本当の理由
- ・ 自分を大切にするためのヒント
- ・ 「間」を感じるワーク
(自分のペースとスペースを味わう
マインドフルネス瞑想)



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2600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。

「内閣府、保健所、各種事業所、報道機関等を通して、働く女性の健康についての理解を広げるための講演」を担当。「働く女性の健康応援サイト」(厚生労働省委託事業)開設(2021年1月)に際し監修等を担当。

講師



RHYTHM カウンセラー

臨床心理士・公認心理師 茂貴 尚子氏

- 日本ヨガ療法学会 認定ヨガ療法士
- マインドフルネスストレス低減法(MBSR)講師

国内外のプロアスリートのマネジメントに従事した経験から、その人らしさを引き出す支援に関心を持つ。日本初のヘルスケアリゾート(長崎ハウステンボス内)では健康教育、ヨガ、施術などを行い統合医療をベースにしたストレスケアを提供。現在は心と体の双方向からのアプローチ(マインドフルネス、ヨガ、施術)を臨床に取り入れ、難治性の慢性疼痛臨床、DV被害者支援、発達障がい支援、従業員メンタルヘルスケア等、幅広い領域にて臨床を行う。