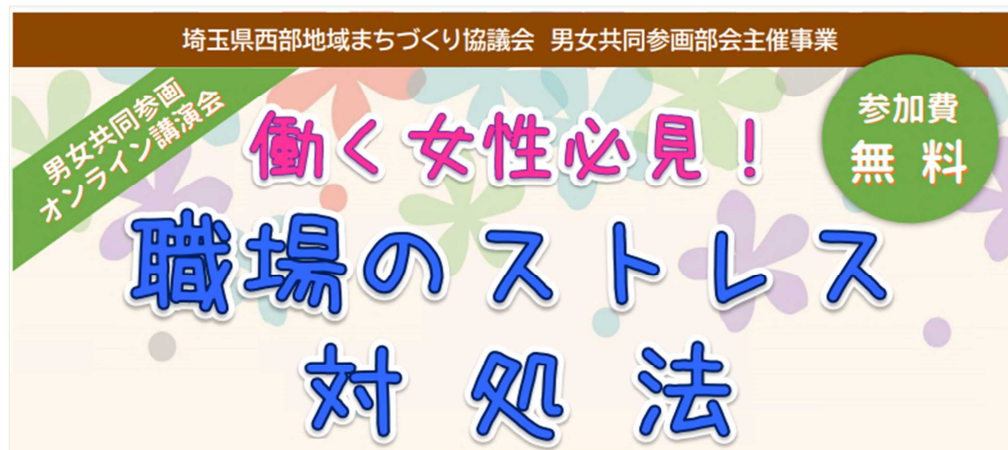


埼玉県西部地域まちづくり協議会が主催するオンライン講演会 「働く女性必見！職場のストレス対処法」開催

埼玉県西部地域まちづくり協議会 男女共同参画部会は、2023年2月18日（土）にオンライン講演会「働く女性必見！職場のストレス対処法」を開催します。講師に、健康リスクコミュニケーション学者・博士（保健学）で日本公衆衛生学会認定専門家の蝦名玲子氏^{えびなりょうこ}を迎えます。

オンライン講演会「働く女性必見！職場のストレス対処法」<https://onl.sc/1uSDA3q>



本講演会では、「SOC」という、ストレスに強くなる「わかる感」「できる感」「やるぞ感」について解説し、上手な人間関係の作り方、ストレスマネジメントについて伝えます。元気に働くために、ストレス対処法を学んでみませんか。

■ オンライン講演会概要 ■

日時 2023年2月18日(土)13:30～15:00

講師 健康リスクコミュニケーション学者・博士（保健学）
日本公衆衛生学会認定専門家 蝦名玲子氏^{えびなりょうこ}

定員 オンライン10人(先着順) 会場視聴は30人(先着順)
オンライン環境が無い方は会場視聴も可能です。会場は飯能市富士見地区行政センター

対象 飯能市（所沢市・狭山市・入間市・日高市）に在住・在勤・在学の方
※飯能市外在住・在勤・在学の方で視聴を希望する場合は問い合わせ先まで連絡してください。

申込方法

電子申請・メール・電話・FAXで受け付け

- ・電子申請

(https://s-kantan.jp/city-hanno-saitama-u/offer/offerList_initDisplay.action)

- ・メール (jiti2@city.hanno.lg.jp)

- ・電話 (042-973-2626) ・FAX (042-974-6737)

※オンライン視聴のみ受け付け、会場視聴を希望する方は、日高市総務課(042 - 989-2111)へ

■講師のプロフィール

健康リスクコミュニケーション学者・博士 (保健学)

日本公衆衛生学会認定専門家 ^{えびなりょうこ} 蝦名玲子氏

1997年ミシガン州立大学大学院にて博士号 (コミュニケーション学)
 東京大学大学院にて博士号 (保健学) を取得。国立医療・病院管理
 研究所 (現国立保健医療科学院) 等、複数の医学系研究所で勤務後、
 2002年にグローバルヘルスコミュニケーションズを設立。

20年にわたり、ヘルスコミュニケーションやリスクコミュニケーションの
 専門家として、官公庁、健康保険組合、医療機関、企業等に対し、
 研修やコンサルティングを提供している。



■講演会チラシデータ

埼玉西部地域まちづくり協議会 男女共同参画部会主催事業

参加費
無料

働く女性必見！ 職場のストレス 対処法

令和5年
2月18日(土)
13:30~15:00

職場の人間関係や、働く女性特有のストレス。うまく対処できる人もいれば、心が折れてしまう人もいます。その違いは何なのか？「SOC」という、ストレスに強くなる3つの感覚「わかる感」「できる感」「やるぞ感」について解説し、上手な人間関係の作り方、ストレスマネジメントをお伝えします！
 貴方が元気に働くために、自分のできる、今日からできるストレス対処法を学んでみませんか？

講師 ^{えびなりょうこ} 蝦名玲子氏
 健康リスクコミュニケーション学者・博士(保健学)
 日本公衆衛生学会認定専門家

開催形式 ZOOMミーティングによるオンライン講演

定員 90名(先着順)

対象 所沢市・飯能市・狭山市・入間市・日高市に在住・在勤・在学の方

申込み メール・電話・FAX等により、
 各市男女共同参画担当へ
*急遽中止する場合には、各市ホームページにてお知らせさせていただきます。

※オンライン視聴のない方で会場(飯能市富士見地区行政センター 先着30名)ご希望の方は日高市総務課へお電話ください。

講師プロフィール

1997年ミシガン州立大学大学院にて修士号(コミュニケーション学)、東京大学大学院にて博士号(保健学)を取得。
 国立医療・病院管理研究所(現国立保健医療科学院)等、複数の医学系研究所で勤務後、2002年にグローバルヘルスコミュニケーションズを設立。20年にわたり、ヘルスコミュニケーションやリスクコミュニケーションの専門家として、官公庁、健康保険組合、医療機関、企業等に対し、研修やコンサルティングを提供している。日本健康教育学会代議員等の学会役員、消費者庁等の官公庁の委員やアドバイザー、複数の大学の客員/非常勤を兼任・歴任。クオリア子給学生存者の研究や支援活動を10年近く実施。

◆著書
 ・『困難を乗り越える力 はじめてのSOC』(PHP新書)
 ・『「まき狭く力」の育て方: 逆境を成長につなげるために』(大修館書店)
 ・『ストレス対処力SOCの専門家が教える「折れない心」をつくる3つの方法』(大和出版)等、多数

この件に関するお問い合わせ

飯能市 市民生活部 市民協働推進課

電話/042-973-2626

FAX/042-974-6737

[E-mail/jiti2@city.hanno.lg.jp](mailto:jiti2@city.hanno.lg.jp)