

はたらく全ての女性にWell-beingを!!

ネガティブ感情との付き合い方 と セルフケア

2026.1.21 WED

18:30～20:30

東京大学大学院医学系研究科
デジタルメンタルヘルス講座 特任研究員
博士（心理学）／臨床心理士／公認心理師

関屋 裕希

はたらく女性 スクエア はたらく女性スクエア

渋谷区神宮前5-53-67
コスモス青山B1F



～講演内容～

忙しい毎日の中で、ネガティブ感情が積み重なってしまうことはありませんか？ネガティブ感情は悪いものに思えるかもしれませんが、私たちが生きる上で大切なヒントをくれています。

本セミナーでは、感情の方程式を使って、感情の機能を学び、仕事や人間関係で感じるストレスとうまくつきあう方法を学びます。働く女性が日常に取り入れやすいストレスケアの実践方法をご紹介します、”今ここ”に意識を集中させる、マインドフルネスの体験も行います。

～講師紹介～

東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座
特任研究員
博士（心理学）／臨床心理士／公認心理師

関屋 裕希

専門は、産業精神保健（職場のメンタルヘルス）であり、業種や企業規模を問わず、ストレスチェック制度や復職支援制度などのメンタルヘルス対策・制度の設計、職場環境改善・組織活性化ワークショップ、経営層・管理職・従業員それぞれの層に向けたメンタルヘルスに関する講演や執筆活動を行う。著書に「感情の問題地図」、「モチベーションの問題地図」ほか。

<アクセス>

- 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線
表参道駅 B2出口から徒歩7分
- J R・東急東横線・京王井の頭線
東京メトロ副都心線
渋谷駅 宮益坂口から徒歩12分

●ご注意

- ※天災等による交通機関運行の影響により、セミナー開催を中止又は延期することがあります。その場合はホームページでお知らせしますので、受講前に必ずご確認ください。
- ※お申込みいただいた際の個人情報は、本セミナー受講のためにのみ利用します。
- ※セミナーの概要を、後日、ホームページに掲載する予定です。セミナー中に、都の職員が会場の風景を撮影させていただきますが、個人の特定につながるような箇所は撮影いたしませんので、ご了承ください。



申込方法
・
問合せ先

WEBサイトからお申込みください。

URL: <https://www.joseisquare.metro.tokyo.lg.jp/>

※定員になり次第締切となります。

電話: 03-6427-7253 (平日 9:00~17:00)

