

仕事も私生活も無理をしないために

「はたらく女性のための 漢方的セルフケア入門」

2026 12/2 水
18:30~20:30

場所

渋谷区神宮前5-53-67
コスモス青山B1F



はたらく女性スクエア

講師

薬日本堂漢方スクール講師
薬日本堂・薬剤師

齋藤 友香理



申込はWEBサイトから



講演内容

働く女性は仕事、家庭、様々な社会的役割を担っています。その中で、慢性的な疲労感、眠りの質の低下、気分の落ち込み、ストレスによる体調不良などを感じている方も少なくありません。

一方で、「忙しくて自分のことは後回しになりがち」「不調を感じても我慢してしまう」「セルフケアの必要性は感じているが、何から始めてよいかわからない」といった声も多く聞かれます。心身の状態を整えることは、仕事のパフォーマンスや日常生活の質を維持するためにも重要であるにもかかわらず、具体的な方法に出会えていないのが現状です。

本セミナーでは、漢方の養生思想をベースに、日常に無理なく取り入れられるセルフケア方法を紹介します。

講師紹介

薬日本堂漢方スクール講師

薬日本堂・薬剤師

齋藤 友香理

東京理科大学薬学部卒業後、薬日本堂入社。10年以上臨床を経験し、平成20年4月までニホンドウ漢方ブティック青山で店長を務め、多くの女性と悩みを共有した実績を持つ。講師となった現在、薬日本堂漢方スクールで教壇に立つかわら外部セミナーも担当し、漢方を学ぶ楽しさを広めている。

また社員教育にも携わり、「養生を指導できる人材」の育成に励んでいる。また、「薬日本堂のおうち漢方365日」「薬膳・漢方検定 公式テキスト」など、書籍監修にも多く携わっている。

<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

○JR・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。

※セミナー記録用として、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)

