

明日がちょっと楽しみになるー ココロを整えるセルフケア

参加
無料

日時 令和8年10月8日(木) 13:00~16:30
会場 千葉県男女共同参画センター 3階 会議室
(千葉市中央区都町2-1-12 千葉県都町合同庁舎)

対象 これから就職・再就職・復職を目指す女性、現在働いている女性
定員 第1部・第2部 各28名(先着順)
託児 若干名(無料 未就学児のみ)

【第1部】13:00~14:30

「私のストレス」の ケア方法を見つけよう

自分の考え方の癖などを把握し、自分に
合ったストレス対処法を身につけます。

【第2部】15:00~16:30

「今ここ」に集中 『マインドフルネス』を体感しよう

第1部で紹介したマインドフルネスに
ついて、実際に体験して理解を深めます。



仕事への不安や日々のストレスを軽くして、前向きに一步を踏み
出すための講座です。

ワークも交えながら、その日からすぐに使えるセルフケア方法を
身につけ、「働きたい」という気持ちを優しく応援します。

第1部・第2部とも受講すると、心の整え方がより深くわかります。

(第1部・第2部どちらかのみの受講も可能です。)

【講師プロフィール】

働く人のメンタルヘルスが専門。大学生時代はマインドフルネスの専門の
研究室に在籍し、大学院時代は感情の研究を行う。現在はポジティブ心理
学、組織心理学、認知行動的アプローチ、マインドフルネス等をベースに
ワーク・エンゲイジメントやウェルビーイング向上プログラムを開発。
現場で多くの「ちゃんと休めない」「時間に追われる」悩みに触れる中、
時間を“効率”だけでなく“体験”として整える重要性を探究している。

【講師】関屋 裕希(せきや ゆき)さん

博士(心理学)・臨床心理士・公認心理師/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

お申込み方法

右の二次元コードを読み取ってお申し込みください。
千葉県男女共同参画センターのHP(講座・イベント
情報)に掲載されているリンク先からもお申込みいた
できます。



※個人情報事は事業の運営のために利用し、法令に基づく場合などを除き、第三者に
開示、提供することはありません。

申込締切 令和8年10月6日(火) 17:00
託児を希望される方は、9月29日(火)

主催・お問い合わせ先 千葉県男女共同参画センター
※月曜休館(月曜が祝日の場合は翌平日)
TEL:043-420-8411 FAX:043-420-8581
Mail:kenkyouse@mz.pref.chiba.lg.jp

JR千葉駅東口京成バス8番乗場
千05・06御成台車庫行
「千葉テレビ入口」下車徒歩1分

