

「働く女性のメンタルヘルス講演会」

オンデマンド配信

# こころの安定と 健康を保つために

～コロナ禍で働く女性たちに向けて～

コロナ禍において、女性は家事・育児負担の増加や雇用状態の悪化等にさらされ、不安やストレスを抱えている方が少なくありません。自分のストレスに気づき癒す方法を知って心身の健康を保ちましょう！



講師

かわの たいしゅう

川野 泰周さん

精神科医・禅僧

**内容** 各テーマは約20分ずつとなります。

テーマ1 「自分のストレスや疲れに気づき、癒すために」

テーマ2 「家事、育児、仕事への集中力を高めるマインドフルネス」

テーマ3 「ストレスを管理してセルフ・コンパッション(自らに慈悲を向ける心)を養う」

※「マインドフルネス」、「セルフ・コンパッション」についての説明は裏面をご覧ください。

配信開始

## 好評配信中

無料  
配信

対象

どなたでもご視聴いただけます。

視聴方法

- YouTubeで動画を配信します(申込不要)。
- 動画配信は、東京ウィメンズプラザHPに動画URLを掲載します。
- 視聴にかかる通信費は視聴する方の負担となります。
- 動画の録画、録音、無断転載は禁止します。

主催

東京都

東京ウィメンズプラザ メンタルヘルス講演会

検索



東京で輝く、  
自分らしく。

