

男女共同参画セミナー
報告
ライフイベントで考える
働く女性のライフプランと
メンタルヘルス対策

10月21日(金)、25日(火)に東京都労働相談情報センターとの共催で、社会保険労務士の佐藤道子さん、医学博士・産業医・労働衛生コンサルタントの矢島新子さんを迎え、男女共同参画セミナーを開催しました。

第1回の「働く女性のライフプラン」は、ライフイベントと仕事の両立に利用できる制度を知る講義がありました。自分がどのように働きたいのかを明確にした上で、職場に働きかけることが重要との説明がありました。なりたい自分になるために、今の自分には何が足りないのかを洗い出し、期日を決めて行動することの大切さを教えていただきました。

第2回の「働く女性のメンタルヘルス対策」では、「気付く」、「受け止める」、「ストレス解消の行動化」、「良質な睡眠」、「適度な運動」、「バランスの取れた食生活」というストレスマネジメントの基本を学びました。ストレスを軽減するには、対人関係のスキルを磨くことも重要とのことでした。



矢島新子さん



佐藤道子さん

