

忙しく働き・学ぶ 現代人のための

参加費
無料

育児や介護、健康、仕事を 調和した健康で安全な職場 (ヘルシーワークプレイス) の実現

2024年 1/17 水 16:00～17:30

～「動く」ことで気持ちの安定を生み、同時に「休む」こと、
そして「助けを求める」こと～
体調を崩さず、心身の健康を保っていくための方法をやさしく解説します

開催

ZOOMによる
オンラインセミナー

対象

千葉大学の教職員
と大学院生

老若男女
男性参加歓迎

動画
配信

2024年3月末まで

※看護学研究院ホームページにてご案内

🔍 千葉大学 看護学研究院

<https://www.n.chiba-u.jp/>

講師

花澤 佳子 先生

Yoshiko Hanazawa

臨床心理士・公認心理師（国家資格）
大学院2年時より千葉県こども病院勤務（6年間）を経て
千葉市保健所・センター、船橋保健所、赤ちゃんとママ
社（お手紙相談カウンセラー）、青葉の森こころの相談
室など、様々な立場にある方への対象支援から講演会講
師まで幅広くご活動されています。



趣旨

育児や介護、健康、仕事のマルチタスク、何とか両立しようとしていませんか？そもそもマルチタスクは脳にも身体にも大きな負担です。1人で乗り越えようとするよりも、「周囲の支援を上手に受けながら、協力し合ってやり過ぎしましょう」と語る講師から経験豊かなお話を伺います。

申込
不要

<https://us02web.zoom.us/j/85679608757?pwd=WTLxV3BrOEs4VmloUXdyWS9KekQydz09>

ミーティングID：856 7960 8757 パスコード：042261

▼お問合せ

E-mail inohana-soumu3@chiba-u.jp



CHIBA
UNIVERSITY

国立大学法人 千葉大学 大学院看護学研究院

看護学研究院・看護学部

Graduate School of Nursing, School of Nursing

〒260-8672

千葉県千葉市中央区亥鼻1丁目8番1号

主催：千葉大学看護学部両立支援室

後援：千葉大学ダイバーシティ推進部門