

## 令和4年度 男女共同参画セミナー 公開講座

# 「明日からできる職場のストレスマネジメント ～チームでつくる心理的安全基地～」

ストレスの多い現代社会において、本来のパフォーマンスを発揮できていないと感じている方も少なくないことでしょう。

個人でできるストレスへの対処法に加え、ほめ育や心理的安全性をつくる言葉、幸福学、アンガーマネジメントゲーム、怒らない日制定などの取り組みを紹介しながら、楽しく個性を活かし、本来のパフォーマンスが発揮できるようになる方法を考えます。

9月13日(火) 13:30～15:00 オンラインZoom

一般社団法人栃木県精神保健福祉士協会 会長

講師 稲見 聡 氏



### 講師紹介

栃木県 氏家町(現さくら市)出身。

平成2年3月、東北福祉大学福祉心理学科卒業。

同年4月、報徳会宇都宮病院に入職。ソーシャルワーカーとして相談支援業務に従事し現在に至る。

平成27年4月より同院総合支援課長。

平成11年精神保健福祉士、平成22年社会福祉士、令和3年公認心理師を取得。

平成27年より栃木県精神保健福祉士会会長ならびに公益社団法人日本精神保健福祉士協会栃木県支部長

<その他>

栃木県自殺対策連絡協議会委員

栃木県自立支援協議会相談支援部会委員

栃木県災害福祉広域支援協議会委員

精神保健参与員

主催・お問い合わせ

宇都宮大学 男女共同参画推進室

☎ 028-649-5151 (代表)

✉ [gender@cc.utunomiya-u.ac.jp](mailto:gender@cc.utunomiya-u.ac.jp)

