



## DSO参加機関の公開イベントご案内

## ◆ 森林総合研究所 ◆ 第14回エンカレッジ推進セミナー

タイトル: 「ストレスと健康管理」  
日時: 平成25年10月2日(水) 13:30~15:30  
会場: 森林総合研究所 本所2階大会議室

講師: 橋本佐由理氏(筑波大学大学院 人間総合科学研究科)  
内容: ストレスが健康に影響する仕組みと、それを考えた健康管理の仕方について学びましょう。コミュニケーションのコツを学び、コミュニケーションカアップでストレスに強くなりましょう。そして、自らのストレス状態を知り、自分なりのストレス解消法を得ることで、心の健康づくりに努めましょう。

DSOイベントとして開催いたしますので、参加機関の皆様のご参加を歓迎いたします。事前申し込みをいただければありがたいですが、申し込みいただかなくても当日参加OKです。

お問い合わせ先: 森林総合研究所男女共同参画室  
電話: 029-829-8360  
Mail: geneq@ffpri.affrc.go.jp  
Web: <http://www.ffpri.affrc.go.jp/encr/sympo/shonai-semi/14sem/14seminar.html>

**第14回 エンカレッジ推進セミナー**  
平成25年度 労働衛生週間講演会


**「ストレスと健康管理」**


日 時: 平成25年10月2日(水)  
13:30 ~ 15:30

場 所: 大会議室(テレビ会議)

講 師: 筑波大学大学院 人間総合科学研究科  
准教授 橋本 佐由理 氏

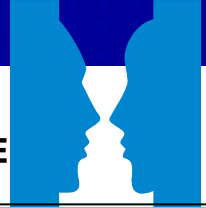
講演概要  
ストレスが健康に影響することはよく知られていますが、ストレスをうまくコントロールできない人が多くいるのが現状です。ストレスが健康に影響する仕組みと、それを考えた健康管理の仕方について学びましょう。  
ストレスの要因には、仕事の問題や人間関係などの心理・社会的要因の他に、身体的要因や環境的要因がありますが、職場におけるストレスの一番大きな要因は、人間関係によるものといわれています。職場の人間関係はうまくいっていませんか。上司、部下、同僚などとの円滑なコミュニケーションのコツを学び、コミュニケーションカアップでストレスに強くなりましょう。  
そして、自らのストレス状態を知り、自分なりのストレス解消法を得ることで、心の健康づくりに努めましょう。

 男女共同参画室・職員課



## お役立ち情報

- 男女共同参画学協会連絡会 ■ 「第11回男女共同参画学協会連絡会シンポジウム」が東洋大学にて10/7開催されます(参加有料)。自然科学系分野の男女共同参画を推進するために、学協会が連携して2001年に設立されました。研究者の大規模調査結果なども公開しています。  
<http://annex.jsap.or.jp/renrakukai/>
- 女性技術者フォーラム ■ 「2013年度JWFE奨励賞授賞式および記念シンポジウム」が東京大学にて10/6開催されます(講演は参加無料)。JWFEは女性技術者相互の交流と情報交換によりその能力を発揮することのできる場を創出し女性技術者の社会的貢献を高める目的で1992年に創設されました。  
<http://jwef.jp/>
- ワーク・ライフ・バランス推進・研究プロジェクト(東京大学社会科学研究所) ■ 「短時間勤務制度利用者の円滑なキャリア形成に関する提言～短時間勤務制度の運用に関する実態調査(2013)」の提言・調査結果がWebサイトに公開されています。他にも「仕事継続を可能とする介護と仕事の両立支援のあり方ー従業員の介護ニーズに関する調査報告書(2013)」など。  
<http://wlb.iss.u-tokyo.ac.jp/>



## DSO参加機関の公開イベントご案内

## ◆産業技術総合研究所◆「第3回ワーク・ライフ・バランスセミナー」

タイトル：「もし明日から介護をすることになったら」

日時：平成25年11月11日(月) 13:30～15:30

会場：産総研 つくばセンター中央 共用講堂2階 大会議室（同時に、全国の地域センターへTV会議配信を予定しております。DSOの方もお問い合わせください。お近くの会場をご案内いたします。）

講師：竹下 さくら 氏（なごみFP事務所、CFP®、1級FP技能士、精神保健福祉士）

内容：超高齢化社会、大介護時代の到来と言われますが、自分の事としてちゃんと考えなければと思っても、つい先延ばしにしてしまうのが介護への備えです。本セミナーでは、介護とお金に焦点をあて、知れば絶対助かるお金と制度の知識について、この分野の専門家であり、多くの著書も出しておられる竹下先生にご講演いただきます。

見通しを立てることでお金に関する不安を減らし、介護を前向きに受け止め、仕事と両立する心構えを学びましょう。

対象者：産総研で働く方、DSO参加機関の方  
参加希望の方は11月6日(水)までに事務局へメールにてお申し込み下さい。事前の参加お申し込みが難しい方は当日会場でも参加受付いたします。

参加費：無料

お問い合わせ先：産総研WLB事務局

電話：029-862-6418

Mail: wlb-sec-ml@aist.go.jp

Web: [http://unit.aist.go.jp/diversity/ja/event/131111\\_wlb\\_seminar.html](http://unit.aist.go.jp/diversity/ja/event/131111_wlb_seminar.html)

## 編集後記

国立女性教育会館のイベントに参加し、偶然に「看護職のワーク・ライフ・バランス推進ガイドブック Are You Happy? -多様な勤務形態による働き方の変革を目指して-」という冊子をいただきました。職場全体のWLBを推進するために基本的なことを、誰でも見やすいよう工夫した解説になっていると思います。公益社団法人日本看護協会のWebサイトにてHTMLとPDFを見られますので、看護職と研究・教育職で分野は違いますがご紹介いたします。

<http://www.nurse.or.jp/kakuho/pc/various/guidebook/index.html>

男女共同参画の取り組みを進めている研究教育19機関では、ダイバーシティ・サポート・オフィス(DSO)を組織し、ワーク・ライフ・バランス支援や意欲触発支援のノウハウを蓄積・発信・共有を進めております。新規参加も募集しております。「DSO News Letter」は各DSO参加機関へ、それぞれで働く方へ、また広く外部に向けて情報発信するツールとして月1回程度発行しております。当Letterの紹介も歓迎いたします。バックナンバーはDSOホームページにてご覧いただけます。