

キャリアセミナー（職業能力開発）

【テーマ】心身のピンチ！女性のストレスと対処法

【日 時】平成 24 年 11 月 29 日

【講 師】藤田光恵さん（ふじたみつえクリニック院長）

【感 想】

●多様な価値観を認められる柔軟性はやっぱり大事ですね。そういう人間でいられるよう
気をつけて生きていきます。

●今の社会情勢をふまえて、とてもわかりやすくストレスについての話を聞けて、勉強に
なった。

●私はストレスを溜めこみやすいと思うので、注意していかなければと思いました。

●自分はこうでなければならない、という理想を強く求めすぎている自分に改めて気づき
ました。また、同じように悩む人が多くいることにも安心しました。

●多様な価値観を持つことが大切で、先生もそれを実践されているということが心に残り
ました。

●物事の受け取り方により、色んなことが変わってくることに気づくことが出来ました。

●心療内科についてはよく知らなかったので、心療内科としての視点について知ることが
出来ました。ストレスへの対処法の話、大変興味深かったです。