

令和6年度 ストレスマネジメント講演・演奏会 ～こころのやすらぎを求めて～

第一部 楽しく学ぶ!教職員のためのストレスマネジメント講座

教職員メンタルヘルス相談現場での多くの相談者との実際の診療経験から知り得た、ストレス対処法のキーポイントについて解説します。また、ストレスに関する基本的な知識を深めることで、周囲の人へのアドバイスにも活用できます。さらに、ライブ投票アプリ「Mentimeter」を使ってクイズ感覚で楽しく皆さんの回答を共有しながら講演を進めていく予定です。

講演最後の10分間は、ストレス疲労を軽減させるマインドフルネス瞑想法について御紹介し、参加者の皆さんに体験していただく予定です。



略歴

2001年東京大学医学部卒業。同大学医学部附属病院にて研修後、東京都立病院、精神科病院、心療内科クリニック等で診療に従事し、十数年にわたってうつ病などの様々な心の疾患の治療に取り組まれました。

2005年より米国カンザス大学へ研究員として渡米。5年間の米国滞在中に現地の医師・治療家より代替医療（西洋医学的な投薬治療に頼らない自然医療の総称）を実地で学ばれました。心と身体の相関関係を重視した統合的な医療をコンセプトに診療を行っていらっしゃいます。

2020年より現職。日本精神神経学会専門医・指導医、精神保健指定医。

東海中央病院 メンタルヘルスセンター長
心療内科部長 坪野 賢二郎 氏



第二部 リラクゼーション演奏会

1966Quartet

(いちきゅうろくろくカルテット)

プロフィール

松浦梨沙（ヴァイオリン、リーダー）、花井悠希（ヴァイオリン）、伊藤利英子（チェロ）、増田みのり（ピアノ）によるクラシックのテクニックをベースに洋楽アーティストのカバーをする女性カルテット。

2010年11月に「ノルウェーの森〜ザ・ビートルズ・クラシックス」で日本コロムビアよりCDデビューし、王子ホールでデビュー・リサイタルを開催した。クイーン及びマイケル・ジャクソンのカバーアルバム（2011年及び2012年）を発売後、ビートルズへと原点回帰した「HELP!」（2013年）、英国ロンドンのアビー・ロード・スタジオで録音を敢行した「アビー・ロード・ソナタ」（2014年）をリリースした。リヴァプールのキャヴァーン・クラブでのライブも好評を博した。

2019年3月に自身たちでアレンジしたUK Rockの名曲たちをカバーした初のライブ盤「女王陛下のリクエスト」をリリース。2021年にはキングレコードへの移籍を発表し、ニューアルバム「DIAMONDS」を発売。全国各地でのコンサート活動を精力的に繰り広げている。

2023年1月20日には、フランス・パリのコンサートホール「Salle Pleyel」にて開催された世界的ファッションブランドKENZOの2023-2024年秋冬ウィメンズ&メンズコレクションにてThe Beatlesの楽曲を演奏し好評を博す。

1966カルテット
YouTubeチャンネル
<https://www.youtube.com/user/1966quartet>



開催日

令和6年8月7日（水）

会場

日立システムズホール仙台
宮城県仙台市青葉区旭ヶ丘3-27-5

定員
400名
(予定)



タイムテーブル



【開 会】	13:00 (開場 12:30)
【講演会】	13:05 ~ 14:35
【休 憩】	14:35 ~ 14:45
【演奏会】	14:45 ~ 15:55
【閉 会】	15:55

申込み

参加希望者はインターネットにより下記「専用フォーム」からお申込みください。



組合員の方

URL: <https://form.run/@hp-miyagi-9d6h3vvggXM3fo7byweCh>



18歳以上の被扶養者の方

URL: <https://form.run/@hp-miyagi-MAxnYeIyxAHmEemL2HWW>



申込期限

令和6年7月10日(水) 午後5時まで

参加決定のお知らせは、令和6年7月中旬頃通知予定です。



・地下鉄南北線旭ヶ丘駅より
徒歩2分

・有料駐車場あり
日立システムズホール仙台
の駐車場

※駐車台数に限りがありますのでできる限り公共交通機関でお越しください。



たくさんの御参加お待ちしております

台原森林公園

地下鉄南北線 旭ヶ丘駅

会場

日立システムズホール仙台
(仙台市青年文化センター)

バスターミナル

旭ヶ丘
市民センター

フレッシュフード
モリヤ 旭ヶ丘店